

النظـــرى والعمـــلى

نظيرة نقولا

خريجة كلية جلوستر بانجلترا
المفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

بهية عثمان

خريجة كلية بردج هوس بانجا
والمفتشة العامة بوزارة التربية وا

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١



اللحـــــوم

اللحم من أشهى المأكولات وألذها طعما ، اعتاده الإنسان من قديم الزمان وكان يأكله نيئاً ، حتى استطاع إيقاد النار فشواه وأصبح لا غنى له عنه ، ثم تعددت بعد ذلك طرق طهية ، واختلف باختلاف الغرض المقامة من أجله .

ويطلق اللحم إجمالا على لحوم الحيوانات التي اعتدنا أكلها ، كالخراف والعجول والبقر وفي بعض الأحوال الماعز والجمال ، وفي غير البلاد الإسلامية لحم الخنزير بمقادير كبيرة .

واللحم له خطورته ، وهو منبع لكثير من الأمراض التي تجتاح الإنسان وتسرى في جسمه من تأثير أكله . واللحم فوق ذلك سريع التعرض للعدوى وللميكروبات التي تنتقل إليه من الأتربة والذباب إذا لم يكن المذبح نظيفاً مشمولا بالعناية والرعاية من القائمين بأمره ومن خدمة المذبح أنفسهم ؛ ولهذا كانت المذابح تحت إشراف الحكومات مباشرة ، ولا يسمح للناس ببيع لحم الحيوان مذبوح إلا إذا كان مختوماً بختم المذبح .

وفي أعيادنا يذبح عدد لا يستهان به من الماشية على اختلاف أشكالها ، وهي تذبح دون رقابة فعالة ، ودون معرفة لصلاحيتها للأكل ، ولهذا كانت مواسم الأعياد موسماً لانتشار بعض الأمراض بين كثير من العائلات لأن الأمراض الموجودة بالماشية لا تقتل ميكروباتها بالطهى . وإنه لمن الصعب مداواة هذه الحالة ، لأن الرقابة تكاد تكون معدومة ، وماذا تستطيع الحكومة عمله أمام تلك الكثرة الهائلة التي اعتادت ذبح الحيوان في بيوتها الخاصة في المناسبات الكثيرة المختلفة ؟ ولهذا فإن من المستحسن ألا تذبح الماشية بعد شرائها من السوق مباشرة ، بل الأفضل بقاؤها عدة أيام قبل الميعاد المقرر لذبحها ، وهذا ما يفعله الكثيرون من أفراد الشعب المصرى ، لا لهذا الغرض الصحى ، وإنما لازدياد شحمها ودسومة لحمها وهم — من طريق غير مباشر — يلاحظونها ويعلمون مبلغ سلامتها وصلاحيتها للأكل .

قيمة اللحوم الغذائية

تنحصر قيمتها الغذائية في احتوائها على المواد الزلالية ثم الدهنية ، فهي بذلك تساعد

على بناء الأنسجة ، وتعويض ما فقد منها ، وتوليد الحرارة ، والمساعدة على الهضم بترطيب جدران الأمعاء .

أنواعها : تنقسم اللحوم بحسب أنواعها قسمين :

١ — اللحوم البيضاء : ومنها لحوم الدجاج والأرانب والحمام ، وتشمل أيضاً لحوم الحيوانات الصغيرة السن من الماعز والضأن ، وهذه اللحوم يتكون معظمها من خيوط رقيقة وهى أسهل هضماً من غيرها وأصلح للمصابين بأمراض المعدة .

٢ — اللحوم الحمراء : ومنها لحوم الكبير من البقر ، ففيها كثير من الدم والمواد الحديدية ، وهى أكثر اللحوم عصارة ، وأصلحها للمصابين بفقر الدم .

تركيب اللحم

يتركب اللحم من نسيج عضلى ، ونسيج ضام ، والنسيج العضلى يتركب من ألياف عبارة عن أنابيب تختلف طولا باختلاف المكان من الحيوان ، وهذه الأنابيب تتكون من مواد بروتينية .

أما النسيج الضام فيتكون من ألبومين وكلاجين التى تذوب فى الماء البارد وتتحول إلى جلاتين عند الإغلاء أو بإضافة حامض وكلما زاد عمر الحيوانات قلت كمية الماء وزادت كثافة مادة الكلاجين .

ويوجد بين الألياف السابقة فى وسط النسيج الضام كميات من حبيبات الدهن ، وهذا الدهن يقل فى بعض الحيوانات ويكثر فى الأخرى ، فهو أقل فى لحم الدجاج ، وأكثر فى لحم البط والأوز مما يجعله عسر الهضم .

وأهم البروتينات التى فى هذه الأنابيب مادة تسمى مايوسين Mysoin . وهذه المادة تتجمد بعد موت الحيوان ، فتتصلب العضلات ، ولكنها تعود وتلين بعد مدة بتأثير بعض الخمائر وأهمها خميرة الببسين ، ويتكون داخل الأنابيب بعض الأحماض مما يساعد على الهضم

ولكن إذا زادت المدة بعد موت الحيوان فإنه يحدث تحلل فى اللحم وتتغير رائحته وطعمه .

ويلاحظ أن الحيوانات المصيدة تكثر فيها هذه الأحماض بسبب المجهود الذى تبذله قبل

اصطيادها ، وهذه الأحماض تكسبها طعماً ورائحة مقبولة ، ويعوض عن ذلك فى بعض الأحيان بإعطاء أحماض كالخل للأوز والبط قبل ذبحها .

يوجد داخل الأنابيب التى يتكون منها النسيج العضلى من اللحم عصارة ، وهذه العصارة تحتوى على أملاح معدنية أهمها حامض الفسفوريك وأملاح الكالسيوم والحديد الذى يكسب اللحم اللون الأحمر ، وبعض الخلاصات التى تنفذ إلى الماء عند إغلائها . وهذه الخلاصات هى التى تكسب اللحم نكهته ، وتتوقف النكهة على نوع الحيوان والمرعى ، لذلك نجد أن لحم الأرانب البرية أعذب من لحم الأرانب المستأنسة بسبب ما تأكله الأرانب البرية من أعشاب ذات رائحة خاصة .

ويلاحظ أن اللحم يحوى عادة ١٥٪ من وزنه عظماً وعروقا ، وغير ذلك .

لحوم الحيوانات

أنواعهـــا

١ — من حيث النوع : ضأن - ماعز - بتلو - بقرى - جملى .

(ا) لحم الضأن : أسهلها هضماً وأقلها غذاء وأكثرها دسما ، وأحسنها ما يذبح بين تسعة شهور إلى سنتين من عمره ، أما فى البلاد الأجنبية فيذبح ما بين الثالثة والخامسة من العمر وأجود أنواع لحم الضأن ما كان لحمه ممتلئاً وعظمه رفيعاً ، ويجب أن يكون لون اللحم أحمر قانياً ، وأن يكون أكثر تماسكا من اللحم البقرى ، وأن تكون المادة الدهنية بيضاء جالسة تشبه الشمع .

ولحم الضأن يباع فى السوق طول العام . ولكن أجودها ما يباع فى أواخر شهر أكتوبر حتى شهر أبريل ، ومنه النوع الصغير المسمى لحم الحمل (الأوزى) ، وهو عبارة عن الضأن الرضيع ، ويذبح عادة بين الأسبوع العاشر والثانى عشر من عمره ، وفيه يكون لون اللحم أحمر فاتحاً ، وتكون المادة الدهنية فية جالسة بيضاء .

(ب) لحم العجول : أعسر هضما من الضأن وأقل غذاء - يذبح العجل عادة ما بين الشهر الثانى والثالث من عمره ، وإذا زاد عمره على العام أصبح لحمه خشناً ، أى أن أنسجته تكون غليظة ، وإذا ذبح قبل بلوغه الشهرين فإن لحمه يكون قليل التماسك ضعيف الطعم

ولحم العجل الطازج يجب أن يكون لونه أحمر قاتماً ، وأن يكون جالساً ذا رائحة طازجة وأن تكون خيوطه دقيقة خالية ما أمكن من الجلد المنتفخ الظاهرى ، وأن تكون المادة الدهنية باللحم جالسة ذات لون أبيض ناصع ، وخصوصاً ما كان منها حول الكلى (بيت الكلاوى) . وإذا كانت المادة الدهنية لينة واللحم مرتخياً وبه بقع ، دل هذا على أن اللحم غير طازج .

ويوجد لحم العجول فى السوق طول العام . ولكن أجوده ما يباع فى أشهر الصيف .

(ح) اللحم البقرى . صحى وهو أكثر تغذية من سائر أنواع اللحوم وأسهل هضما من بعضها ، وفى خلاصته جميع خواصه ، وتكون غذاء مفيداً للمرضى وضعاف البنية — وفيه يكون اللحم أحمر قاتماً ذا رائحة طازجة — وأن تكون المادة الدهنية بها متخللة باللحم وذات لون مائل إلى الصفرة ، وأن تكون خيوطها متماسكة ، وأن لا يبتل الأصبع عند لمسها إلا قليلا جداً ، ويجب ألا يكون بين اللحم والدهن غضاريف ، لأن ذلك يدل على كبر سن الحيوان .

ويجب ألا يشترى اللحم ذو اللون الأحمر الباهت Pale pink ، لأن هذا يدل على أن الحيوان كان مريضاً ، ويجتنب شراء اللحم ذى اللون المائل إلى الزرقة ، لأن يكون لحم حيوان ميت غير مذبوح ، واللحم الفاسد هو ما كانت أنسجته رخوة . وكان ذا رائحة غير مقبولة ويوجد لحم البقر فى السوق طول العام ، ولكن أجوده ما يباع فى الشتاء .

٢ — من حيث المصدر : فمنه المصرى والشامى والسودانى ، ويمكن التفرقة بينها بالشكل العام . فمثلا إذا نظرنا إلى خروف مصرى وآخرى سودانى نجد ذيل (لية) الأول عريضاً وقصيراً وكمية الدهن فيه قليلة متوسطة بالنسبة لجونا المعتدل . أما الذيل السودانى فإنا نجده رفيعاً وطويلا نوعاً ما ، وكمية الدهن قليلة بالنسبة لجو معيشته الحار ولعدم احتياج الحيوان لكمية دهن كثيرة لتوليد الحرارة — ولذلك فإن جزءاً كبيراً من الدهن يتسرب من الجسم إلى الجلد والصوف ويكسبهما نعومة وتندية ، وهذه التندية لها خاصية حفظ الصوف من الاحتراق من شدة الحرارة ، إذ أنها تلطف درجة الحرارة ، كما أن هذه التندية تجعل الصوف يغزر ويطول بسرعة .

القيمـــــــة

تختلف باختلاف نوع الحيوان كما بينا سابقاً والمرعى والمصدر ، وأغلاها الضأن المصرى ، ثم

الشامى ، ثم السودانى — وللتفرقة بين هذه الأنواع الثلاثة قد حددت وزارة الزراعة لون الختم الذى يبصم به على اللحم بعد ذبح الحيوان ، فاللحم المصرى ذو ختم أحمر . والسودانى أخضر والشامى أزرق .

تركيب اللحم الأحمر

ماء	٧٥ ٪	نسيج عضلى	١٥ ٪	املاح معدنية ومواد أخرى	٣ ٪
دهن	٢ ٪	نسيج ضام	٥ ٪		

القواعد العامة لطهى اللحم

تطهى اللحم بطرق مختلفة ، فهى إما أن « تسلق » أو تطهى مع الخضر « التسبيك » أو تحمر فى السمن « التحمير » أو تشوى « الشى » ، أو تطهى فى « الفرن » أو « على البخار » وكل قاعدة من هذه القواعد تتطلب جزءاً معينا من اللحم .

تقسيم أجزاء جسم الحيوان بالنسبة لطرق الطهى المختلفة

١ — الرقبة أو الدوش : تصلح لعمل الحساء لكثرة العظام التى بها ، كما أنها تصلح للخضر (قاعدتى السلق والتسبيك) .

٢ — القشرة فى الضأن : ـ ويعادلها الكتف فى العجل ـ بها كمية كبيرة من اللحم وكمية قليلة نسبيا من الدهن ، ولذا تصلح لعمل الرستو والتحمير أو الحشو بعد نزع العظم .

٣ — الضلوع : (الكستليتة) ، تصلح للشى والتحمير وكذا لعمل الحساء .

٤ — البطن : ولحمه لين جداً خال من العظم ، ولكنه ملامس للجلد وعليه قليل من الشحم وفائدته قليلة ، وأغلب استعماله فى الخضر أو يحشى . ولقلة الرغبة فيه ترى القصاب يجتهد فى توزيع لحمه قطعا صغيراً على باقى أجزاء الخروف عند بيعه .

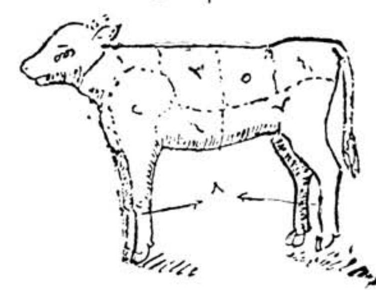
٥ — بيت الكلاوى : ويطهى عادة مع الخضر « التسبيك » .

٦ — مؤخر الظهر « الصدفة » : فى اللحم العجالى فقط ، وأصلح ما تكون للخضر ويمكن عمل الجزء الأعلى منها أو القريب من الضلوع « بفتيك » ، ولعمل رستو .

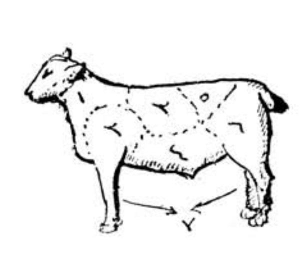
٧ — الفخذ : هى أكثر الأعضاء لحماً ، كما أن كمية الدهن بها قليلة والعظم الذى يكسوه اللحم قليل بالنسبة لوزنها ، ولذا تصلح للتحمير والطهى فى الفرن ،وعمل الكفتة والبفتيك والكباب الخ .

٨ — الأكارع : وتصلح لعمل الحساء ، السلق .

أقسام العجل



أقسام الخروف



أقسام العجل : (١) الرقبة أو الدوش (٢) الكتف (٣) الضلوع (٤) البطن (٥) بيت الكلاوى (٦) الصدفة (٧) الفخذ (٨) الأكارع

أقسام الخروف : (١) الرقبة أو الدوش (٢) القشرة (٣) الضلوع (٤) البطن (٥) بيت الكلاوى (٦) الفخذ (٧) الأكارع

وهناك أجزاء أخرى من اللحم يمكن تقسيمها إلى قسمين :

١ — الرأس ويحتوى على المخ واللسان الخ .

٢ — الأحشاء الداخية وتحتوى على الكبد والقلب والرئة والكرش والبنكرياس والحلويات والطحال والأمعاء الدقيقة والمنديل « الترب » ، وهذه تكون أصنافا لذيذة ورخيصة الثمن ومعظمها سهل الهضم . وتحتوى على جميع المواد الغذائية اللازمة لجسم الإنسان بكمية وافرة كما أنها غنية جدا بالفيتامين . ويلاحظ عند أكل هذه الأجزاء :

١ — أن تكون طازجة خالية من أى رائحة كريهة ولونها عادى .

٢ — أن تغسل جيداً مراراً بالماء البارد ثم الدقيق . وبعضها يغسل أولا بالصابون مثل الأمعاء والكرش .

التغييرات التى تطرأ على اللحم أثناء الطهى

١ — الطهى يقلل من نسبة الماء الذى فى اللحم : وبذلك تزداد القيمة الغذائية للحم ،

فمثلا ١٥٠ جرام من اللحم الناضج ناتج عن ١٨٥ جرام لحم نيء .

٢ — يتحول النسيج الضام إلى جيلاتين ، وبذلك يصير لينا سهل الهضم .

٣ — الطهى يجعل اللحم فى حالة صحية وذلك بقتل الميكروبات .

٤ — الطهى يكسب اللحم رائحة ونكهة بسبب خروج العصارات .

٥ — تتسرب كمية من الدهن للخارج .

وهاك جدولا يبين صحة ذلك :

	ماء	بروتين	دهن	خلاصات	أملاح
لحم العجل النيء	٧١ ٪	٢٢٫٥ ٪	٤٫٥٢ ٪	٠٫٨٦ ٪	١٫٢ ٪
« « الناضج	٧٥ ٪	٣٤٫ ٪	٣٫٥ ٪	٤ ر ٪	١٫٥ ٪

غش اللحم

١ — إضافة مواد حافظة كحامض البوريك وأملاح الكبريت وغيرها . لكى تؤخر أو تعوق أو توقف عملية التحلل فى اللحم أو تخفى أثر الفساد وكلها ذات تأثير ضار بالجسم وهذه المواد تخفى رائحة اللحم المتعفن ، كما أنها تكسبه لونا زاهيا بحيث يظهر كأنه طازج .

٢ — ذبح حيوانات مصابة بأمراض، ويكون هذا الذبح بالمنزل ، ولذلك يجب تجنب شراء اللحوم الخالية من ختم المذبح أو المختومة بختم يخالف ختم المصلحة .

٣ — يباع أحيانا الماعز على أنه لحم ضأن وذلك بخياطة ذيل خروف فى مؤخر الماعز

٤ — لحم الذكر الصغير أحسن من لحم الأنثى . ولذلك تستبدل الأنثى كأنها ذكر بعد الذبح . وذلك بالخياطه أيضا .

الشروط التى يجب مراعاتها فى شراء اللحوم

١ — تكون خالية من الرائحة الكريهة ، طازجة ، صغيرة السن .

٢ — يكون الحيوان سليما من الأمراض فلا يشترى اللحم إلا من جزار موثوق به .

٣ — يجب الحذر من شراء اللحم الذى يذبحه القصاب فى منزله ، فإنه لو لم يكن الحيوان مصابا بمرض من الأمراض لما خاف ذبحه فى المذبح حيث يكشف عنه قبل التصريح ببيعه .

٤ — ألا يكون لونها أحمر قاتماً ، وإذا ضغط عليها بالأصبع فلا تترك أثراً .

طرق حفظ اللحوم

١ ـ التبريد :وهو تعريض المأكولات لدرجة حرارة أعلى من الصفر بمقدارسنتيجراد أما التثليج فهو تعريضها لدرجة دون الصفر وفعل البرودة مزدوج .

(أولا) قتل الميكروبات .

(ثانيا) قتل نمو ميكروبات التعفن ، وهذه الطريقة تفيدنا فى حالة وجود كمية كبيرة من اللحم عندنا حيث إن الجو حار ولا يساعد على بقاء اللحم مدة طويلة دون أن يتحلل ويفسد ، وتتم هذه العملية فى شركة التثليج ، وتبدو كما لو كانت طازجة .

٢ ـ التجفيف : ويتم ذلك بتعريضها للشمس والهواء أو بتجفيفها فى أفران خاصة وذلك بتقطيعها على هيئة شرائح رقيقة ليسهل تجفيفها كالبسطرمة .

٣ ـ التمليح : ويكون التمليح جافا ، أى أن الملح يكون كمسحوق ، وعادة تضاف نترات البوتاسا لأنها تتفاعل مع الهيموجلوبين الذى فى اللحم ، تكون مركبا ذالون قان (فاقع) ليظهر اللحم بالرغم من حفظه كأنه طازج ، وتتبع هذه الطريقة فى أوروبا .

٤ ـ التدخين : تستعمل هذه الطريقة بعد التمليح ، وهى أن تعلق اللحوم فى شبه فرن على هيئة مدخنة واسعة ويوقد الخشب فى قاع الفرن فيتصاعد الدخان من الموقد فيؤثر فى الخلايا السطحية للحم ،وتتبع هذه الطريقةفى أوروبا وهذه الطرق الثلاث الأخيرة لاتستعمل فى بلادنا المصرية لأن كمية اللحم التى عندنا كافية على قدر الحاجة ، وإنما تستعمل فى البلاد الأجنبية كأستراليا مثلا ، حيث إن الحيوانات كثيرة هناك فتذبح ثم تجرى عليها طريقة من الطرق السابقة وتصدر إلى البلاد الأخرى .

٦ ـ الحفظ داخل العلب : Canning مثل كورن بيف .

وفى المنزل يمكن حفظ اللحوم مدة يومين أو ثلاثة على الأكثر ، وذلك بوضعها فى ثلاجة أو تعليقها فى الهواء ، مع ملاحظة تغطيتها بقطعة القماش حفظا من الذباب .

الجيلى Jelly

الأساس فى عمل الجيلى هو الجيلاتين ويستخرج من :

١ - تحويل الكلاجين وهو الجزء الأعظم من النسيج الضام للحم إلى جيلاتين

بالإغلاء ـ وكلما كان الحيوان صغيرا كان النسيج الضام غنيا بمادة الجيلاتين ـ فمثلا لحم العجل يحتوى على ٥٪ تقريباً نسيج ضام ، لذلك يعمل منه نوع جيد من الحساء . كذلك أكارع البتلو تعطى ٢٤٪ جلاتين ، ١١٫٣٪ دهن فانها تعطى أحسن أنواع الحساء .

٢ ـ حوافر الحيوانات تعطى نوعا رخيصا من الجيلاتين ويسمى بالغراء .

٣ — يستخرج الجيلاتين من العظام ، وخصوصا الغضاريف وهى أرخص طريقة ؛ المتبعة عادة . وتتركب العظام مما يلى :

ماء ٥ — ٥٠٪	دهن ½ — ٢٠٪
جيلاتين ١٥ — ٥٠٪	رماد ٢٠ — ٧٠٪

٤ ـ أنقى نوع من الجيلاتين يستخرج من مثانة عموم الأسماك : ويسمى Isin ·lass وهى قليلة الاستعمال لغلائها .

تركيب الجيلاتين

ماء ١٣٫٦٪	جيلاتين ٨٤٫٢٪
دهن ١٫ ٪	رماد ٢٫١٪

خواص الجيلاتين الطبيعية

١ ـ يذوب فى الماء المغلى ويتحول إلى جيلى بالبرودة .

٢ ـ يتجمد الجيلاتين بتأثير بعض المــواد القلوية ويصبح غير قابل للذوبان مثل الجيلاتين الموضوع فى محلول الفورمالدهيد الذى يستعمل فى تغطية الأدوية .

قيمته الغذائية : الجيلاتين سهل الهضم وليس له خواص البروتينات الأخرى ؛ ولذا لايدخل فى تركيب الأنسجة ، وهذا راجع إلى نقص بعض الأحماض الأمينية اللازمة لتكوين الجسم ، ولكن قيمته تتوقف على إمداد الجسم بالحرارة فهو يعادل البروتينات والكربوهيدرات ، فالجرام منه يعطى ٤٫١ كيلو سعر ، وإنما ترجع قيمته الغذائية للجيلى إلى المواد السكرية المضافة المحلول .

سلق اللحم

التجارب العملية لإيضاح طرق السلق الصحيحة .

يؤتى بثلاث أكواب .

١ - يوضع فى الكوب الأول رقم ١ قطعة اللحم ويصب فوقها كمية من الماء المغلى وتترك

النتيجة : تحول لون اللحم الأحمر إلى اللون الرمادى الفاتح ولم يتغير لون الماء إذ يبق رائقا لعدم نفاذ المواد الغذائية إليه .

الخلاصة : تجمدت المواد الزلالية السطحية للحم بتأثير الماء المغلى (الحرارة) فكونت غلافا ساعد على عدم نفاذ المواد الغذائية للحم فى الماء .

٢ - يوضع فى الكوب رقم ٢ قطعة اللحم وتغطى بالماء البارد وتترك .

النتيجة : افتح لون اللحم وتلونت المياه باللون البنى .

الخلاصه : الماء البارد يعمل على خروج المواد الغذائية من اللحم .

٣ - يوضع فى الكوب رقم ٣ كمية من اللحم المقطع ويغطى بكمية من الماء البارد ويترك

النتيجة : افتح لون اللحم كثيراً عما فى رقم ٢ واحمر لون المياه .

الخلاصة : إذا قطع اللحم قطعا صغيرة ووضع فى الماء البارد فإنه يفقد كمية كبيرة من المواد الغذائية عما إذا ترك صحيحا .

ومن التجارب السابقة نستنتج أن اللحم يسلق لغرضين :

(أولا) الحصول على الخلاصة المسماة (بالبهريز) والتى تستعمل عادة فى عمل الحساء .

(ثانيا) لغرض أكل اللحم نفسه مسلوقا ،

فإذا كان الغرض الأول يقطع اللحم قطعا صغيرة .

وإذا كان الغرض الثانى يترك اللحم سليما أو يقطع قطعاً كبيرة .

١ ـ قاعدة السلق للغرض الأول : يلقى اللحم فى الماء البارد ثم ترفع درجة الحرارة تدريجا حتى يغلى ، ويستمر كذلك لتخرج المواد الغذائية فى الماء ويصير المرق مغذيا . هذا ويمكن استعمال كمية من العظم مع اللحم لهذا الغرض .

٢ ـ قاعدة السلق للغرض الثانى : يلقى اللحم فى الماء وهو يغلى ، ولذا لحرارة الماء تساعد على تجمد المواد الزلالية فى الطبقة الظاهرة فتكون بمثابة غلاف لحفظ المواد الغذائية فى الداخل ويترك اللحم يغلى بسرعة تتراوح من ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

ملحوظة (١) : أجزاء اللحم التى تصلح للسلق ذكرت فى باب اللحم (صفحة ٥٥٦).

ملحوظة (٢) :

١ ـ المدة المقررة لسلق لحم الضأن ٢٠ دقيقة لكل ½ كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .

٢ ـ « « « « البقرى والمقاطع الكبيرة من اللحوم الأخرى ٢٥ ـ ٣٠ دقيقة لكل ½ كيلو ، ٣٠ دقيقة زيادة

٣ ـ المدة المقررة لسلق لحم العجل (بتلو) هى ٣٠ دقيقة لكل ½ كيلو ٢٠ دقيقة زيادة ، وهذه المدة هى أقل ما يمكن لسلق اللحم . حيث أن اللحم المسلوق يجب أن يكون تام النضج .

ملحوظة (٣) : ويمكن سلق العظام لأخذ الخلاصة بوضعها فى ماء بارد ، وترفع على النار لدرجة الغليان ، وينزع الزبد (الريم) كلما ظهر ، وتترك على نار هادئة مدة طويلة ويزاد الماء كلما احتاج الأمر وقد يضاف إلية قليل من البصل والملح والجزر واللفت والكرفس ، لكسب البهريز نكهة خاصة ، وهذا يختلف تبعاً لاستعمال البهريز للأصناف المختلفة .

أولا — السلق

اللحم المسلوق

المقادير: ½ كيلو لحم ، ماء بصلة ، مصطكى : حبهان . ملح . فلفل .

الطريقة:

١ ـ يوضع اللحم المغسول والمقطع فى الماء المغلى مع الملح والفلفل والمصطكى والحبهان ويترك على النار إلى أن ينضج ، مع نزع الريم كلما ظهر .

٢ ـ يرفع اللحم من الماء ويقدم للأكل بعد تجميله بالمقدونس والليمون . أما المرق فيستعمل لطهى الأطعمة على حدته أو اللحم ،

الثريد

المقادير:

مقدار من خلاصة اللحم السالفة
مقدار من صلصة الخل بالثوم الخاصة بالفتة (٩٨)
مقدار من الخبز المقدد
مقدار من الأرز المفلفل (ينظر باب النشويات) ص ٣٩٢

الطريقة:

١ — يقطع الخبز المقدد ويسق بالخلاصة .
٢ — توضع طبقة من الخبز المسق بالخلاصة وأخرى من الأرز المفلفل فى وعاء إلى أن ينتهى المقدار بشرط أن تكون الطبقة الأخيرة من الأرز .
٣ — تصب صلصة الخل بالثوم على السطح وتقدم ساخنة .
٤ — قد يوضع اللحم حول الثريد بشكل شهى .

جلاتين اللحم (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو لحم بتلو أو بقرى مفرى ناعما
⅛ كيلو سجق بقرى أفرنجى
١ - ٢ بيضات
ملعقة مقدونس مفرى
½ فنجان فتات خبز أفرنجى بائت منخول
ملح — فلفل — بهار — جوزة الطيب

الطريقة:

١ — يفرى اللحم مرتين أو ثلاث مرات ، وقد يدق أيضاً بالهاون بعد الفرى .

٢ ـ تضاف المقادير الأخرى للحم وتعجن بالبيض جيداً وتتبل ويجب أن تكون العجينة فى النهاية لينة نوعا ، ويمكن إضافة بيضة أخرى إذا احتاج الأمر .



جلاتين اللحم

٣ - يؤتى بشاشة وتبسط جيداً ويرش سطحها بالدقيق .
٤ — تبرم العجينة على شكل أسطوانة متوسطة السمك ، وتوضع على الشاشة ، وتساوى جيداً .
٥ — تلف الشاشة على الاسطوانة وتجمع أطرافها وتبرم جامداً وتربط .
٦ — تسلق فى ماء مغلى مضاف إليه الملح مدة ساعة .
٧ — تنزع من الماء والشاش وتلف فى شاشة نظيفة أو ورقةزبد مدهونة سمنا وتترك حتى تبرد .
٨ — تلمع بقلية التلميع (صفحة ٨٦١) وتقدم صحيحة بعد تجميلها بالخس والطماطم . أو تترك حتى تبردو تقطع حلقات رفيعة وترص بنظام فى طبق وتجمل بالخس والطماطم

جلانتين اللحم (رقم ٢)

المقادير :

كيلو لحم بتلو مفرود من البطن	قليل من جوزة الطيب
½ كيلو سجق بقرى	قليل من مسحوق القرنفل

ملح — فلفل — بهار

الطريقة :

١ — يزال العظم من اللحم وتفرد وتضرب جيداً بنشابة أو بيد جرن لتقطيع الألياف وتتبل بالملح والفلفل .
٢ — يفرد نصف مقدارالسجق على اللحم مع ترك مقدار بوصة من الأطراف الأربع ثم ترش هذه الطبقة بقليل من التوابل .
٣ — يفرد النصف الباقى من لحم السجق ليكون طبقة أخرى .
٤ — يلف اللحم مع الضغط الجيد على هيئة أسطوانة ثم تلف فى قطعة نسيج وتجمع أطرافها وتبرم جيداً وتربط بخيط كتان (دوبارة) .
٥ — توضع فى الماء المغلى (المضاف إليه العظم المنزوع، وبصلة كبيرة وجزرة وقطعة كرفس وملح وبضع حبات من الفلفل الأسود) وتترك حتى تغلى مدة ١٠ دقائق.
٦ — تهدأ الحرارة ويطهى اللحم على نار هادئة إلى أن ينضج اللحم (من ٢ - ٣

ساعات) ، وإذا نقص ماء الإناء واحتاج الأمر لإضافة مقدار منه وجبت إضافته ساخنا .

٧ — ترفع من الإناء وتترك لتبرد قليلا ، ثم تنزع من النسيج وتوضع فى قطعة نسيج أخرى نظيفة وتربط جيداً .

٨ — توضع بين لوحين أو طبقين ويضغط عليها بثقل وتترك إلى أن تبرد تماما .

٩ — تلمع بقلية التلميع (ينظر باب المتفرقات) صفحة ٨٦١ .

١٠ — تقدم بعد تجميلها بالمقدونس أو أوراق الخس ، وقد تجمل أيضاً بالألماظية الغير المجلوة الشافة المفرية غليظا (ينظر باب الألماظية) ص ٦٤٨ .

رأس الضأن المسلوق رقم (١)

الطريقة :

١ — تنزع جميع الغضاريف ويغسل الرأس جيداً مع الاعتناء بالأنف والأذنين ، ثم تنقع فى ماء وملح مدة ١٠ دقائق .

٢ — يبيض ، وذلك بوضعه فى ماء بارد ورفعه على نار متوسطه حتى يغلى ثم يصب الماء من عليه ، وينزع المخ واللسان ، ثم يكشط الرأس والأسنان .

٣ — يبيض اللسان بنفس الطريقة ثم تنزع قشرته .

٤ — يوضع الرأس واللسان فى ماء مغلى ويتركان على نار هادئة مدة ساعتين .

٥ — تضاف بصلة وجزرة وقطعة كرفس ، وتترك حتى ينضج الرأس .

٦ — ينظف المخ بالملح والدقيق ، وتنزع عروق الدم والجلد ، ويغسل جيدا ويربط فى شاشة ويبيض كالسابق .

٧ — يوضع المخ المربوط فى شاشة فى الإناء مع الرأس ويترك الجميع على النار مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع الرأس واللسان والمخ .

طريقة التقديم :

١ — ينزع العظم من الرأس باحتراس وتوضع فى صحن دافىء .

٢ — تغطى بصلصة بيضاء (ص٦٤) أو تترك بدون تغطية .

٣ — تجمل بمكعبات من اللسان وقطع من المخ وقليل من الخضر المطهية معها .

٤ — تقدم الخلاصة التى طهيت بها الرأس كحساء تعرف بالـ Broth

رأس الضأن المسلوق رقم (٢)

المقادير :

رأس ضأن — قطعة كرفس	٢ جزرتان — ٢ لفتتان — ٢ بصلتان
ورق اللاورو مقدونس ـ زعتر ٦ حبات فلفل أسود — تربط فى شاشة	ملعقة شاى من مقدونس مفرى ملح فلفل ½ فنجان أرز

الطريقة :

١ ـ تقطع الرأس نصفين وينزع منها المخ ثم تنظف جيداً بالماء والملح .

٢ ـ تنزع العظام الصغيرة وتغسل مع الاعتناء بالأعين والأنف ودعكها جيدا بالملح .

٣ تبيض الرأس كما فى الطريقة السابقة ، ثم توضع فى إناء مع اللسان وتغطى بالماء الساخن المضاف إليه ملعقة كبيرة من ملح وتوضع ومعها الشاشة المحتوية على التوابل

٤ ـ تترك لتغلى وينزع الزبد (الريم) كلما ظهر ـ ثم تهدأ الحرارة وتترك على النار حوالى ساعتين .

٥ ـ تضاف الخضر ويستمر الإناء على النار مدة ساعة أخرى ثم يضاف الأرز المغسول ويترك حتى ينضج .

٦ ـ يغسل المخ وينظف كالسابق ويبيض بعد ربطه فى شاشة ثم يضاف للرأس ويترك معها على النار مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع المخ و يوضع فى إناء بارد مضاف إليه قليل من الملح .

٧ ـ تنزع الرأس من الأناء وينزع اللحم ويوضع فى طبق ساخن .

٨ ـ تعمل صلصة المخ (صفحة ٦٨) ويغطى بها اللحم .

٩ ـ ترص الخضر بنظام حول الطبق .

١٠ ـ يقشر اللسان ويقطع أربع شرائح وتوضع حول الرأس .

١١ ـ يستعمل السائل المتخلف كحساء يعرف بالـ Broth

رأس البتلو

المقادير :

رأس بتلو ـ بصلتان ـ جزرتان ـ ٣ كوب من صلصة المقدونس (ص٦٧)

الطريقة :

١ ـ تنظف الرأس كالسابق ويزال المخ واللسان ويعد كالسابق .

٢ ـ يبيض الرأس بالطريقة السابقة ، ثم يوضع على النار ويغطى بالماء البارد ويضاف إليه الخضر المقطعة واللسان .

٣ ـ تطهى على نار هادئة حتى تنضج وينزع الزبد (الريم) كلما ظهر .

٤ ـ يضاف إليه المخ المعد المربوط فى شاشة قبل تمام النضج بعشرين دقيقة .

٥ ـ ترفع الرأس وتوضع فى صحن ويزال العظم مع الاحتفاظ بشكل الرأس بقدر المستطاع ، وتغطى بصلصة المقدونس البيضاء .

٦ ـ تجمل باللسان الناضج المقطع حلقات والليمون وقطع المخ .

رأس البتلو البارد

١ ـ تسلق بالطريقة السابقة ، ثم ترفع من الإناء وتترك حتى تبرد .

٢ ـ ينزع العظم ويرتب لحم الرأس فى صحن على فرشة من خس السلاطه المقطع رفيعاً ويجمل الصحن باللسان الناضج المقطع حلقات والطماطم المقشورة والزيتون الأخضر والبصل الطليانى .

٣ ـ تقدم معها الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) فى قارب الصلصة الخاص .

سلق الأكارع

إعداد الأكارع :

١ ـ يكشط الشعر إن وجد .

٢ ـ تغسل باللوفة والصابون وتشطف عدة مرات ثم تغسل بالدقيق وتشطف ثانيا .

٣ ـ يشق الحافر ويكسر عظم الأكارع عرضا ، مع ملاحظة عدم انفصال أجزاء الكارع

٤ ـ تبيض الأكارع وذلك بوضعها فى ماء بارد يكفى لتغطيتها وترفع على النار حتى يغلى الماء ثم يستغنى عنه

المقادير:

زوج من الأكارع نظيف معدكالسابق	بصلة
١٫٥ ـ ٢ لتر ماء	حبهان ـ مصطكى ـ ملح

الطريقة: توضع الأكارع مع مقدار الماء وبقية المقادير وتترك حتى تنضج مع نزع الزبد (الريم

طريقة تقديمها:

١ ـ تقدم فى صحن مع الليمون والمقدونس . أو
٢ ـ ينزع العظم ويقدم اللحم مع صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) أو أى صلصة أخرى
أما الهريز فيقدم كحساء ويسمى بحساء الأكارع .

أكارع الضأن أو البتلو بالتربية

المقادير:

٢ زوج أكارع	قطعة كرفس أبيض	ملعقة كبيرة من دقيق
٢ : ٣ لترات ماء	٢ كوب صلصة بيضاء (٦٤)	مذابة جيداً فى قليل من الماء
جزرة ، بصلة	عصير ليمونة ، ملح ، فلفل أبيض	مع بيضتين

الطريقة:

١ ـ تجهز الأكارع وتنظف وتبيض كالسابق .
٢ ـ تسلق فى الماء المضاف إليه الخضر والتوابل والدقيق الممزوج جيداً .
٣ ـ تخلى من العظام ويرص اللحم فى الصحن .
٤ ـ يعمل مقدار ٢ كوب من الصلصة البيضاء الخفيفة (صفحة ٦٤) ويكون سائلها بهريز السلق .
٥ ـ يرب صفار ٢ بيضتين وتضاف الصلصة مع التقليب الجيد ، ثم ترفع الصلصة على نار هادئة مدة ٣ دقائق مع استمرار التقليب بشرط ألا تغلى .
٦ ـ يغطى اللحم بهذه الصلصة وتجمل فى الصحن بالخبز المحمر المقطع على هيئة مثلثات

الأكارع بخلطة المقدونس والخل

المقادير :

٢ ـ زوج أكارع بتلو	٢ ملعقتان كبيرتان زيت سلطة	تتبل فيها
٣ ـ لترات ماء	و٢ ملعقتان كبيرتان	الأكارع
جزرة ـ بصلة	خل وملعقة حلو من مقدونس	بعد
٦ ـ حبات فلفل أسود	مفرى وملعقة شاى من بصل	النضج
ملح ـ فلفل	مفرى	

الطريقة :

١ تسلق الأكارع المعدة مع الماء والخضر حتى تنضج تماماً .

٢ ـ ينزع عظمها ويترك اللحم حتى يبرد .

٣ ـ تضاف جميع المقادير المعدة للتتبيل وهى الزيت والخل الخ ويتبلى فيها اللحم البارد مدة لا تقل عن نصف ساعة مع تقليبها آنا فآنا .

٤ ـ ترفع من إناء التتبيل وترص فى صحن على فرشة من خس السلطة المفرى وتجمل بالطماطم والليمون .

سلق المخ

المقادير : مخ . ملح . فلفل . عصير ليمون . مصطكى وحبهان .

الطريقة :

١ ـ ينزع الجلد وعروق الدم بالملح، ويدعك المخ باحتراس بالملح والدقيق ويشطف جيداً

٢ ـ يوضع المخ فى إناء به ماء وملح ويترك ٢٠ دقيقة ثم ترفع الإناء على نار حتى يغلى ٥ دقائق (يمكن لف المخ فى قطعة قبل رفعه على النار) .

٣ ـ يشطف المخ بالماء البارد ثم يوضع على النار مع مقدار آخر من الماء ويغلى مدة ٥ : ١٠ دقائق ومعه البصل والملح وعصير الليمون .

٤ ـ يرفع من الماء ويترك ليبرد ، ثم يقطع على حسب الرغبة أو يترك صحيحاً

٥ ـ يقدم بعد تغطيته بالصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) أو صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) أو يجمل بالليمون والمقدونس .

سلق اللسان

١ ـ يغسل اللسان جيداً ويكشط بالسكين لإزالة الطبقة السطحية الخشنة .
٢ ـ يدلك جيداً بالملح ثم بالدقيق ويشطف مراراً .
٣ ـ يوضع فى إناء ويغطى بالماء البارد ويرفع على نار هادئة حتى يغلى مدة ٥ دقائق ، ثم يغير الماء بمقدار آخر بارد .
٤ ـ يرفع ثانياً على النار الهادئة ويضاف إليه الملح ، وبصلة صغيرة ، وقطعة من نسيج بداخلها عدد ٢ حبهان ، عدد ٢ قرنفل ، عدد ٦ حبات فلفل أسود صحيح .
٥ ـ يترك على النار حتى ينضج ، ثم يرفع اللسان وينزع جلده .

طريقة تقديمه : يقدم اللسان بعدة طرق وهى :
١ ـ يقدم صحيحاً ساخناً بعد تجميله بالليمون والمقدونس .
٢ ـ يترك حتى يبرد ويقطع حلقات وترص فى صحن يجمل بكامخ الخضر (ص٣٧٧) .
٣ ـ يترك حتى يبرد ويقطع حلقات أو مكعبات ويغطى بصلصة المايونيز (صفحة ٨٥) ويجمل بالخس وبعض المخللات .
٤ ـ يقطع مكعبات ويغطى بصلصة الليمون والمقدونس (صفحة ٦٧) وتجمل بقطع اللسان وورق المقدونس ويقدم ساخنا .
٥ ـ يشوح اللسان المسلوق فى السمن ويرفع ويقطع حلقات ويقدم مع حلقات الليمون والطماطم .

سلق النفوس (البنكرياس)

الطريقة :
١ ـ يدعك باحتراس بالملح لإزالة الدم ، ثم ينظف ويغسل بالدقيق وينظف ثانياً .
٢ ـ يوضع فى إناء ويغطى بالماء البارد المضاف إليه الملح ويرفع على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق ، ثم يستغنى عن الماء .

٣ - يصب عليه مقدار آخر من الماء البارد ويرفع على النار الهادئة مع إضافة بصلة مدعوكة بالملح والفلفل ويترك حتى ينضج .

طرق تقديمه :

١ - يقدم ساخنا مغطى بالصلصة البيضاء (صفحة ٦٣) ومجملا بالمقدونس .
٢ - يقـــدم ساخنا مغطى بصلصة الكرفس (صفحة ٧٠) أو صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) .

سلق الكرش

المقادير :

١ - تكشط الأجزاء القائمة اللون وتزال القطع الدهنية .
٢ - تغسل جيداً باللوفة والصابون وتشطف مراراً .
٣ - تدعك بالدقيق ثم تشطف بالماء البارد .
٤ - تقطع على حسب الطلب وتوضع فى إناء وتغطى بالماء البارد وترفع على النار حتى تغلى مدة ٥ دقائق .
٥ - يصفى الماء المغلى ويستبدل بآخر وتكرر العملية مرة أخرى .
٦ - تغطى بمقدار من الماء البارد المضاف إليه بصلة - مصطكى - حبهان ، وترفع على النار حتى تقرب من النضج ،فيضاف إليها الملح وتستمر على النار حتى يتم نضجها

طرق تقديمها :

١ - تقدم ساخنة مع الملح والفلفل والليمون المقطع أنصافا .
٢ - تقدم ساخنة بعد تقطيعها وتغطيتها بصلصة البصل (صفحة ٦٧) .

سلق الطحال

المقادير:

٤ طحال ضأن أو بتلو
بصلة كبيرة مقطعة حلقات
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
ملح - فلفل

الطريقة :

١ — يغسل بالدقيق وينظف جيداً .
٢ — يتبل بالملح والفلفل ونصف مقدار عصير الليمون ويترك حوالى ½ ساعة .
٣ — يوضع فى إناء يغطى بالماء ويضاف إليه البصل وعصير الليمون وقليل من الملح ويرفع على النار حتى يغلى ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .
٤ — يرفع من الماء ويستعمل على حسب الصنف .

طرق تقديمه :

(أولا) يقطع شرائح غليظة نوعا ويرص فى صحن ويجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معه الصلصة الآتيه :

مقاديرها :

كوب من البهريز المصفى المتخلف من السلق	ملعقة حلو من عصير الليمون
ملعقتان حلو من زيت سلاطة	ملح ـ فلفل

الطريقة : تخلط المقادير بعضها بعض وتتبل والفلفل .

(ثانياً) يشوح قليلا فى السمن المقدوح ويقدم مع المقدونس والليمون .

ملاحظة : يجب تغطية إناء التحمير بغطاء ثم يثقل ، وعند تحمير الجهة الثانية يرفع الإناء من على النار ويترك قليلا ، ثم يقلب الطحال على الوجه الآخر ويغطى ويثقل ويرفع على النار .

سلق الرئتين

المقادير :

١ ـ تدعك بالملح وتغسل ، ثم تدعك بالدقيق وتشطف .
٢ ـ تقطع قطعا مناسبة وتوضع فى ماء بارد ، وترفع على النار الهادئة حتى تغلى مدة ٥ دقائق ثم يستغنى عن الماء .
٣ ـ توضع فى مقدار آخر من الماء البارد وتكرر العملية ويستغنى عن الماء .

٤ - توضع فى مقدار آخر من الماء البارد ويضاف إليها بصلة مدعوكة بالملح والفلفل وقليل من الحبهان ، وترفع على النار وتترك حتى تنضج .

٥ - ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس والليمون .

الممبـــار

إعداد الامعاء :

١ - يزال شحم الأمعاء بقدر المستطاع ، ثم تغسل جيداً وتقلب باليد أو بوضعها فى طرف صنبور المياه وتفتح واندفاع المياه يساعد على قلبها بسهولة .

٢ - توضع فى مصفاة وترس بكمية من الملح ويضغط عليهـــا بخفة للتخلص من المـادة المخاطية .

٣ - تشطف جيداً ثم تغسل بالدقيق والملح وباللوفة والصابون ثم تشطف مراراً .

٤ - تقلب ثانيا وتكرر عملية إزالة المخاط حتى تتم نظافتها .

٥ - تعمل الخلطة الآتية :

¼ - ½ كيلو لحم مفرى	ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى	
١ - ١½ فنجان أرز	ملعقة كبيرة من شبت مفرى	على حسب
بصله كبيرة مفرية	أو قليل من النعناع	الرغبة
¼ كيلو طاطم	ملح - فلفل - بهار	

عمل الخلطة :

يدعك البصل المفرى والملح والفلفل ويقشر الطاطم ويقطع قطعاً صغيرة وينقى الأرز ويغسل جيداً ثم يخلط مع مقادير الخلطة وتتبل بالملح والفلفل والبهار .

٦ - تحشى الأمعاء بالخلطة السابقة بإحدى الطرق الآتية :

(١) يربط طرف الأمعاء ثم تحشى لثلثيها بالخلطة ويملأ الفراغ بالماء المملح ، ثم يربط الطرف الآخر ويوزع الماء بالتساوى فى الأمعاء بالضغط الخفيف عليها

(ب) تحشى الأمعاء لثلثيها وتربط من الطرفين ثم توزع الخلطة داخلها بواسطة الضغط الخفيف وتربط على مسافات متساوية على حسب الرغبة ثم تثقب ثقوباً رفيعة .

(ج) تقطع الأمعاء قطعاً طولها ١٠سم وتحشى بالخلطة مع ترك فراغ من طرفيها ثم ترص فى حلة .

(د) تعمل كما فى بند (ح) وتربط الأطراف وتثقب .

٧ — يسلق الممبار فى كمية مناسبة من الماء المملح حتى ينضج .

٨ — يصفى من ماء السلق ويحمر فى السمن ويقدم مجملا بالمقدونس وحلقات الليمون

ثانياً ـ التسبيك

اللحم المسبك المضغوط

المقادير :

قطعة من لحم البتلو مفرده		بصلة كبيرة مقطعة حلقات
ورق مقدونس جاف	تربط فى شاشة	جزرة « « «
قليل من الزعتر		قطعة كرفس مقطعة
ورق اللاورو		ملح ـ فلفل أبيض
١٠ حبات فلفل أسود		

الطريقة :

١ — تزال العظام والطبقة الجلدية من قطعة اللحم وتفرد جيداً .

٢ — تتبل ثم تلف جيداً وتربط بدوبارة .

٣ — توضع الخضر المجهزة والشاشة المحتوية على التوابل فى إناء مع كمية قليلة مع الماء تكفى لتغطية الخضر فقط . ثم يوضع اللحم فوق الخضر المجهزة وتغطى بورقةممدهونة

٤ — تطهى على نار هادئة مع إحكام غطاء الإناء وملاحظة تقليبها آنا فآناً ، وتترك حتى ينضج اللحم

٥ - ينزع اللحم ويوضع بين لوحين أو صيليتين وتضغط وتثقل ، ويترك حتى يبرد تماما . ثم يقطع حلقات رفيعة .

لحم بالصلصة البنية

المقادير :

¾ كيلو لحم لحذة بتلو بفتيك	ملء ملعقة شاى من دقيق	ذرة من القرنفل وجوزة الطيب
ملعقة كبيرة سمن	ملح ـ فلفل	½ : ¾ كيلو بطاطس مهوك
٣ كوب بهريز (ص ٣٣)	عصير ½ ليمونة	

الطريقة :

١ — يقطع اللحم البفتيك (طول القطعة ٣ بوصات وعرضها ٢ بوصتين وتفرد جيداً)

٢ — تلف كالمحشو وتربط بخيط ثم تنقع فى عصير البصل والملح والفلفل والقرنفل وجوزة الطيب والليمون مدة ½ ساعة .

٣ — يحمر اللحم فى السمن وينزع ثم يحمر الدقيق إلى أن يصير بنيا .

٤ — يرفع الوعاء بعيداً عن النار ويضاف البهريز تدريجا مع استمرار التقليب ، ثم يضاف العصير الذى نقع فيه اللحم ، ويرفع الإناء على النار ويترك حتى يغلى مع استمرار التقليب .

٥ — يضاف اللحم ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج .

٦ — يفك الخيط من قطع اللحم .

٧ — تعمل فرشة من البطاطس المهوك ويرص فوقها اللحم الناضج .

٨ — تصفى الصلصة المتخلفة وتصب حول الطبق وتقدم وهى ساخنة .

لحم بصلصة الطماطم

المقادير :

½ كيلو لحم (بفتيك)	٢ ملعقة كبيرة من خل	كوب طماطم مصفاة
⅛ كيلو لحم مفرى	ملعقة خبز بلدى فاتح مبلل معصور	من ١ - ½ كوب بهريز أو ماء
¼ رأس ثوم مفرى ناعما	ملح ـ فلفل ـ عصير بصلة	جزرة افرنجى ـ قطعة كرفس
٢ ملعقة كبيرة من سمن	ملعقة حلو من مقدونس مفرى	فنجان أرز ناضج (مفلفل)

الطريقة :

١ — يدق اللحم ويقطع قطعا مستطيلة (٣ × ٢ بوصة) .
٢ — يغسل اللحم ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير البصل .
٣ — يخلط اللحم المفرى والثوم والمقدونس والخبز المعصور ويتبل الجميع جيدا .
٤ — يبسط خليط اللحم المفرى على شرائح البفتيك المعدة ، وتلف كل قطعة وتربط بخيط كتان (دوبارة) . يحمر اللحم فى السمن ويرفع منه .
٥ — تضاف الطماطم للسمن المتخلف من التحمير وتترك حتى تنضج فيضاف إليها الخل والبهريز أو الماء ويترك حتى تغلى .
٦ — يضاف اللحم والخضر المقطعة ويترك على النار حتى تنضج اللحم .
٧ — يوضع الأرز الناضج فى صحن على هيئة مستدير مجوف .
٨ — يرفع اللحم من الصلصة ويفك الخيط ويوضع فى تجويف الأرز .
٩ — تصفى الصلصة المتخلفة وتتبل وتصب على اللحم .

طاجن اللحم بالخضر

المقادير :

½ كيلو لحم ضان نخذة	ملعقة حلو من دقيق	٢ كوب ماء بهريز
٢ ملعقتان سمن	¼ كيلو بصل قاورمة	ملح ـ فلفل
	جزرتان مقخعتان مكعبات	

الطريقة :

١ — يقطع اللحم مكعبات ويحمر فى السمن ثم ينشل منه ويحمر البصل وينشل .
٢ — يحمر الدقيق فى السمن المتخلف حتى يصير بنيا ، ثم يرفع الإناء بعيدا عن النار ويضاف البهريز تدريجاً مع التقليب الجيد .
٣ — يرفع الإناء على النار ويترك ليغلى ٣ دقائق .
٤ — يوضع اللحم والبصل والجزر فى طاجن فى طبقات متبادلة ، ويصب فوقه الصلصة البنية السابقة بعد تصفيتها ويغطى الطاجن ويزج فى فرن متوسط حتى ينضج اللحم

٥ – يوضع حول الطاجن فوطة مطوية أو الورقة المشرشرة وتثبت بدبوس .
٦ – يقدم الطاجن للمائدة على صحن أوسع منه .

لحم بالتربية

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن نخذة مقطع مكعبات
٢ كوب ماء
كوب لبن
¼ إلى ½ كيلو بازلاء مسلوقة

ملعقة حلو من دقيق ـ ملعقة سمن
ملعقة حلو من عصير الليمون
عدد ٢ جزرة مسلوقة مقطعة مكعبات
ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ – يشوح اللحم فى السمن ثم يضاف إليه الماء ويترك على النار حتى يقرب من النضج
٢ – يمزج الدقيق جيداً باللبن ويضاف للحم مع التقليب .
٣ – يترك الإناء على نار هادئة حتى يتم نضج اللحم فيضاف نصف مقدار الخضر وتغلى ٣ دقائق .
٤ – يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون. وتغرف فى صحن وتجمل بباقى الجزر والبازلاء

لحم بالحشو الزائف

المقادير :

نصف كيلو بفتيك
نصف مقدار من الحشو الزائف (ص ٨٦١)
ملح ـ فلفل عدد ٢ قرنفلة
بصلة صغيرة مفرية
جزرة مقطعة . قطعة كرفس
ملعقة حلو من دقيق

ملعقة كبيرة من سمن
٢ كوب بوريز (صفحة ٢٢)
½ كيلو بطاطس محمرك
½ كيلو بازلاء مسلوقة
عدد ٢ جزرة مسلوقة مقطعة مكعبات

للتقديم والتجميل

الطريقة :

١ — يعد اللحم ويبسط ويقطع شرائح (٣ × ٢ بوصة) .
٢ — تحشى بالحشو الزائف وتربط . ثم تحمر القطع فى السمن المقدوح وترفع .
٣ — يحمر البصل حتى يصفر لونه . فيضاف الدقيق ، ويستمر فى التحمير حتى يصير بنيا ، فيضاف البهريز تدريجا مع التقليب المستمر ويرفع على النار حتى يغلى
٤ — يتبل بالملح والفلفل ، تضاف الخضر والقرنفل واللحم ، وتترك على النار الهادئة حتى ينضج ، فيرفع وتفك الخيوط .
٥ — تعمل فرشه من البطاطس المهروك (البيوريه) أو يوضع البيوريه على الصحن على هيئة مستدير مجوف الوسط ويوضع اللحم على الفرشة أو بداخل المستدير .
٦ — تصفى الصلصة المتخلفة وتصب حول الطبق أو مع اللحم فى التجويف .
٧ — يجمل الطبق بالبازلاء والجزر المسلوق المقطع مكعبات .

كمونيـة اللحم

المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن	١/٤ - ١/٢ رأس ثوم	ملح - فلفل
ملعقةشاى من كمون مدقوق ناعما	٢ ملعقتان سمن	من كوب - ٥ر١ كوب ماء

الطريقة :

١ — يدق الثوم ثم يضاف إليه الكمون .
٢ — يقطع اللحم قطعا صغيرة نوعا ويحمر فى السمن ، ثم يضاف الكمون والثوم ويقلب الجميع حتى يصفر الثوم
٣ — يضاف البهريز ويتبل ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم .

لحم بالدمعـــة

المقادير :

١/٢ كيلو لحم - ملح - فلفل	١/٤ : ١/٢ رأس ثوم	٢ ملعقتان كبيرتان من سمن
١/٢ كيلو من الطماطم	ملء ملعقة كبيرة من خل	٢ كوب ماء أو خلاصة

الطريقة :

١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة نوعا ويحمر فى السمن .
٢ - يضاف إليه الثوم المفرى ويقلب حتى يصفر لونه .
٣ - تضاف الطماطم المصفاة ويترك الإناء على النار حتى يتم نضج الطماطم .
٤ - يضاف الخل ويقلب بها جيداً ثم يضاف البهريز أو الماء ، ويترك الإناء على النار الهادئة حتى ينضج اللحم .

كباب الحلة

المقادير :

½ كيلو لحم فخذة	٤ فصوص ثوم (وقد يستغنى عنه)
بصلة صغيرة صحيحة	٢ ملعقتان سمن
ملح . فلفل - قليل من مسحوق القرفة	قليل من الماء

الطريقة :

١ - يقطع اللحم مكعبات ويتبل بالملح والفلفل والقرفة .
٢ - يرفع اللحم على النار مع البصلة ويقلب مدة ١٠ دقائق حتى يمتص مابه من الماء تماما
٣ - يضاف السمن وتقلب حتى يحمر لونها فيضاف الثوم المدقوق فى حالة استعماله ويقلب حتى يصفر . ثم يضاف قليل من الماء ويغطى الإناء .
٤ - يرفع الغطاء آنا فآنا ويقلب اللحم ويضاف قليل من الماء وهكذا حتى يتم نضج اللحم فتغرف مع صلصتها القليلة جداً وتجمل بقليل من المقدونس المفرى .

طاجن اللحم باليخنى

المقادير :

¾ كيلو بصل مفرى غليظا	ملح - فلفل - بها	١ ملعقتان سمن
½ كيلو لحم بتلو	طماطمه كبيرة نوعا	قليل من الماء

الطريقة :

١ - يضاف البصل قليل من الملح ويقلب على نار متوسطة حتى يمتص الماء ويحمر لونه فيضاف إليه قليل جداً من الماء ويقلب حتى يمتص الماء ، وهكذا حتى يحمر اللون تماما ، فيضاف إليه السمن ويقلب مدة ٥ دقائق .

٢ - تضاف إليه الطماطم المصفاة واللحم ويقلب الجميع عـــلى نار هادئة مدة ١٠ دقائق . ثم يصب عليه قليل من الماء ويغلى الجميع مدة ٥ دقائق .

٣ - يوضع البصل واللحم فى طاجن ويغطى ثم يزج فى الفرن .

٤ - يرفع الغطاء قبل تمام النضج ليحمر الوجه .

٥ - توضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدبوس ويقدم الطاجن على صحن

طاجن ذيل الثور

الطريقة : كالسابقة ويستبدل باللحم ذيل ثور متوسط .

الطريقة : تجهز الفقرات وتساق كالآتى :

١ - تفصل فقرات الذيل بعضها عن بعض ، ثم تشق كل واحدة بالشاطور عرضا .

٢ - تغسل الفقرات جيدا وتوضع فى ماء مغلى مع بصلة صحيحة وتترك حتى تقرب من النضج فيضاف إليها الملح وتغلى حوالى ١٠ دقائق .

٣ - يعمل مثل طاجن اللحم باليخنى وتستعمل خلاصة الذيل بدلا من الماء والفقرات المسلوقة بدلا من اللحم النيء .

قاورمة اللحم

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن مقطع صغيراً	٢ ملعقتان سمن	٢ كوب بهريز أو ماء
¾ كيلو بصل قاورمة	¼ - ⅓ كيلو طماطم	ملح - فلفل - بهار

الطريقة :

١ - يحمر اللحم ويرفع ، ثم يحمر البصل ويرفع .

٢ ـ تضاف الطماطم المصفاة للسمن المتخلف وتترك حتى تنضج .
٣ ـ يصب الماء أو البهريز ويترك حتى يغلى .
٤ ـ يضاف اللحم والبصل ويغطى الإناء وتهدأ النار حتى ينضج .

لحم بالـكارى

المقادير : نصف كيلو لحم نيىء بتلو ـ مقدار من صلصة الـكارى (ص٧٨) .

الطريقة :

١ ـ يقطع اللحم مكعبات ويحمر قليلا فى السمن ويرفع منه، ثم تعمل صلصة الـكارى بالسمن المتخلف .

٢ ـ توضع قطع اللحم المحمرة فى الصلصة وتترك على نار هادئة حتى تنضج من ساعة إلى ساعتين .

٣ ـ تقدم مع حوالى ١/٨ كيلو أرز مسلوق (ينظر ص ٣٩١) ، فيوضع الأرز على هيئة مستدير مجوف وبوسطه اللحم بالـكارى .

٤ ـ يجمل الطبق بالليمون والمقدونس ويقدم ما تبقى من الصلصة فى قارب الصلصة .

الـكارى باللحم الناضج

المقادير : كالسابقة باستعمال اللحم الناضج .

الطريقة : تعمل صلصة الـكارى (ص٧٨) وتترك على حدة على النار الهادئة مدة ساعة حتى تظهر نكهه موادها ، فيضاف إليها اللحم الناضج المقطع ويغلى بها مدة ١/٤ ساعة وتقدم كالسابق .

لحم صحيح محشو بالسجق

المقادير : لـكل نصف كيلو لحم بتلو (قطعة واحدة مفردة بطن أو فخذة) .
١/٨ كيلو من سجق بقرى ـ ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب أو القرفة المسحوقة
خضر مقطعة حلقات (٢ جزر وبصلة و١/٤ رأس كرفس) .

الطريقة :

١ ـ يفرد اللحم ويدق لتقطيع الألياف (ويجب ألا يزيد غلظها على ½ بوصة) ، ثم تتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب أو القرفة .

٢ ـ يبسط عليها السجق مع ترك مقدار ½ بوصة من الأطراف .

٣ ـ تلف جيداً على هيئة اسطوانة وتربط بخيط كتان (دوبارة) .

٤ ـ توضع الخضر المقطعة فى إناء ويصب عليها ماء كاف لتغطيتها فقط .

٥ ـ يوضع اللحم فوق طبقة الخضر ويرفع الإناء على النار الهادئة أو يزج فى الفرن ، مع ملاحظة تغطيته .

٦ ـ يرفع الغطاء ويقلب اللحم على الجهة الأخرى مرة كل نصف ساعة ، وتضاف كمية أخرى قليلة من الماء إذا احتاج الأمر .

٧ ـ تترك حتى تنضج . ويستغرق ذلك حوالى ساعتين : يرفع اللحم وينزع الخيط .

التقديم :

١ ـ تلمع بقلية التلميع (انظر باب المتفرقات ص ٨٦١) وتجمل بالخس والطماطم وتقدم معها سلطة الخضر (ص ٣٧٧) .

٢ ـ تقدم ساخنة مع الصلصة البنية (صفحة ٧٥) باستعمال خلاصة الخضر التى طهيت فيها وقد تجمل بالجزر المسلوق .

لحم صحيح محشو بالحشو الزائف

المقادير والطريقة : كاللحم المحشو بالسجق السابق . وتستبدل بالسجق مقدار من الحشو الزائف (ينظر باب المتفرقات ص ٨٦١) .

لحم محشو بالعصاج والصنوبر

المقادير والطريقة : كاللحم المحشو بالسجق ويستبدل به العصاج المضاف إليه قليل من الصنوبر (صفحة ١٣٧) أو (صفحة ١٤٩) .

لحم محشو بالليّـه والثوم

المقادير :

لكل نصف كيلو بتلو مفرودة قطعة واحدة	٤ فصوص ثوم
ملعقة لية مقطعة قطعا صغيرة	ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب ـ بهار
½ كيلو من البطاطس الصغيرة المسلوق	ملعقة كبيرة من سمن

الطريقة :

١ ـ يفرد اللحم ويدق كالسابق ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار .
٢ ـ تغرس أنصاف فصوص الثوم على أبعاد فى اللحم .
٣ ـ توزع اللية على سطح اللحم ثم تلف قطعة اللحم وتربط بخيط كتان (دوبارة) .
٤ ـ يشوح اللحم فى السمن ثم يضاف إليه كميه قليلة من الماء ويغطى الإناء .
٥ ـ يرفع الغطاء آنا فآنا ويقلب اللحم ويضاف إليـه قليل من الماء ، وهـكذا حتى يتم نضج اللحم .
٦ ـ ترفع من الإناء ويفك الخيط وتوضع فى صحن وحولها الخلاصة التى طهيت فيها وتجمل بالبطاطس المسلوق ، أو تقدم باردة وتجمل بالمقدونس أو الخس وقليل من الطماطم

اللحم المسبك بالتربية

المقادير :

¾ كيلو لحم بتلو صغير	شاشة بها : (عدد ٢ قرنفل ، ٢ حبهان
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	و ٤ فلفل أسود)
ملح وفلفل أبيض	⅛ كيلو كريمة
قطعة كرفس ، بصلة ، جزرة	ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ ـ يقطع اللحم قطعاً منظمة متوسطة الحجم ، كذا الخضر .
٢ ـ يوضع اللحم والخضر المجهزة والتوابل فى إناء مع مقدار من الخلاصة أو الماء الكافى لتغطيتها . يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج اللحم .

٣ ـ تعمل صلصة بيضاء ثخينة بمقدار ٣ كوب من الخلاصة المتخلفة وتغلى جيداً .
٤ ـ ترفع الصلصة بعيداً عن النار وتهدأ حرارتها قليلا وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتتبل ثم يعاد تسخينها على نار هادئة مع التقليب المستمر .
٥ ـ يرتب اللحم فى صحن دافىء ويغطى بالصلصة الثخينة وتجمل بالليمون والمقدونس

كبدة بالدمعة

المقادير :

½ كيلو كبد ضأن أو بتلو	ملح ـ فلفل ، ويمكن إضافة قليل من الفلفل الأحمر
عصير بصلة	زيت فرنساوى للتحمير
عصير ليمونة	½ رأس ثوم مفرى
قليل من الدقيق للتغطية	ملعقة كبيرة من خل ـ قليل من الماء
½ كوب طماطم مصفاة	

الطريقة :

١ ـ تغسل الكبد ثم تقطع شرائح متوسطة الثخانة وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ½ ساعة .
٢ ـ تغطى بالدقيق وتحمر فى الزيت المقدوح وترفع .
٣ ـ يحمر الثوم المفرى فى مقدار ملعقتين من الزيت المتخلف ثم تضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى تنضج فيضاف الخل وقليل من الماء وتتبل الصلصة
٤ ـ تقطع شرائح الكبد المحمرة مكعبات وتضاف الصلصة وتغلى بها مدة ١٠ — ١٥ دقيقة . ثم تغرف وتجمل بالمقدونس .

كبدة بالصلصة البنية

المقادير :

½ كيلو كبد	ملح ـ فلفل	ملعقة كبيرة من دقيق
عصير بصلة	ملعقتان كبيرتان من سمن	٣ كوب خلاصة أو ماء
« ليمونة	بصلة مفرية	

الطريقة :

١ ـ تغسل الكبد وتقطع شرائح ثم توضع فى إناء وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل وتترك حوالى ساعة .

٢ ـ يرفع الإناء على النار وتقلب الكبد حتى تمتص جميع عصاراتها يضاف إليها السمن وتحمر خفيفاً ثم ترفع من الإناء .

٣ ـ يحمر البصل المفرى فى السمن المتخلف وعندما يصفر يضاف إليه الدقيق ويستمر فى التقليب حتى يصير لونه بنيا ، فتضاف الخلاصة أو الماء تدريجا مع التقليب .

٤ ـ يرفع الإناء على نار هادئة حتى تغلى الصلصة فتضاف الكبد المحمرة ويغطى الإناء وتترك حتى تنضج ، ثم تغرف وتغطى بالصلصة ، وتجمل بالليمون وبالبقدونس .

الكرش بالصلصة البنية

المقادير :

كرش ضأن	كوب صلصة بنية (صفحة ٧٥)
جزرتان ، بصلتان ؛ قطعة كرفس	½ كيلو بطاطس بيوريه

الطريقة :

١ ـ يقطع الكرش المجهز قطعا مستطيلة (٣ × ٢ بوصة) ، تلف وتربط وتتبل .

٢ ـ توضع الخضر المقطعة المتبلة فى إناء وتغطى بكمية قليلة من الماء وتسلق سلق ويوضع فوقها الكرش الملفوف المتبل بالملح والفلفل .

٣ ـ يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى تنضج الكرش فينزع منها الخيط .

٤ ـ تعمل فرشة من البطاطس البيورية ويرص الكرش فوقها وتصب الصلصة حولها وتجمل بقليل من الجزر .

الكرش بالدمعة

المقادير :

كرش ضأن مسلوق ومقطع (ص ١٢١)	بصلة صغيرة مفرية
كوب طماطم مصفاه	٤ فصوص ثوم مفرى
ملح . فلفل . ملعقة كبيرة من السمن	كوب من خلاصة الكرش

الطريقة :

١ — يحمر البصل فى السمن ثم يضاف الثوم ويقلب به حتى يصفر .
٢ — تضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج فتضاف الخلاصة وتتبل وتترك لتغلى — يضاف الكرش وتترك على نار هادئة مدة ½ ساعة .

الكرش بالخضر والطماطم

المقادير

عدد ٢ كرش ضأن	خضر مقطعة (بصل . جزر . كرفس)
٦ فصوص ثوم مفرى	٣ كوب خلاصة أو ماء
ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى	¼ كيلو طماطم . ملح . فلفل

الطريقة :

١ — ينظف الكرش ويقطع قطعا مستطيلة (٣×٢ بوصة) .
٢ — تفرى القطع المتخلفة من الكرش ويضاف إليها الثوم والمقدونس ويتبل بالملح والفلفل — تحشى قطع الكرش بهذه الخلطة وتلف وتربط
٣ — توضع الخضر فى إناء وتغطى بالخلاصة والطماطم وتتبل ثم يوضع فوقها الكرش الملفوف ويغطى الإناء ويزج فى فرن متوسطة ويترك حتى ينضج .
٤ — يضاف إليها قدر من الماء ، إذا احتاج الأمر .
٥ — يرفع الكرش ويفك الخيط وترص فى صحن دافىء وتصفى عليها الصلصة .

المخ المسبك مع الصلصة البيضاء

المقادير :

مخ بتلو	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
ملعقة شاى عصير ليمون	٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)

الطريقة :

١ — يجهز المخ بالطريقة السابقة (صفحة ١١٩)

٢ — تعمل الصلصة البيضاء ، ويوضع بها المخ ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
٣ — يرفع الإناء من على النار وينشل المخ ويوضع فى صحن دافىء .
٤ — يضاف للصلصة المقدونس وعصير الليمون وتتبل جداً وتصب على المخ .

الأكارع بالدمعـــة

المقادير :

عدد ٢ زوج أكارع ضأن أو بتلو مسلوق (صفحة ١١٧)	ملعقة كبيرة من سمن
½ كيلو طماطم ، كوب خلاصة أكارع	بصلة صغيرة مفرية
ملح — فلفل	٤ فصوص ثوم مفرى
	ملعقة كبيرة من خل

الطريقة :

١ — يحمر البصل فى السمن ثم يضاف الثوم ويقلب حتى يصفر لونه .
٢ — تضاف الطماطم المصفاة . وتترك حتى تنضج فيضاف الخل ويمزج بها جيداً .
٣ — تضاف الخلاصة وتتبل وتترك لتغلى (دمعة) .
٤ — ينزع مايمكن نزعة من عظم الأكارع ثم توضع فى الدمعة ويغطى الإناء ويرفع على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقه .
٥ — ترص الأكارع فى صحن دافىء وتصب الصلصة حولها .

الرئتين بالدمعة

المقادير : تعمل بالطريقة السابقة كالأكارع بالدمعة وتستعمل رئة ضأن مسلوقة ومقطعة (صفحة ١٢٦) بدلا من الأكارع .

العصاج

المقادير :

نصف كيلو لحم مفرى غليظا	بصلة كبيرة نوعا مقطعة حلقات
ملح - فلفل - بهار	ملعقة كبيرة من سمن

قليل من الماء .

الطريقة :

١ — تخلط البصلة باللحم وتتبل وترفع على نار هادئة وتقلب حتى تمتص مابها من عصارات . فيضاف إليها قليل من الماء، وتترك حتى تمتصة ، مع ملاحظة تقليبها آنا فآنا .

٢ — يوضع السمن ويقلب الجميع جيداً حتى يحمر اللحم نوعاً .

٣ — يستعمل العصاج لكثير من الأطباق ، وقد يضاف إليه ملعقتان كبيرتان من الصنوبر .

ثالثا للتحمير

اللحم المحمر (رقم ١)

المقادير :

نصف كيلو لحم مسلوق	ملح ـ فلفل ـ مقدونس مفرى
½ ملعقة سمن	½ كيلو بطاطس محمر

الطريقة :

١ — يرفع اللحم من ماء السلق ويجفف ويحمر فى السمن المقدوح .

٢ — يرفع ويوضع فى صحن دافىء ويرش السطح بالمقدونس المفرى ويجمل بالبطاطس

اللحم المحمر (رقم ٢)

المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن صغير	ملح ـ فلفل
ملعقتان سمن	قليل من المقدونس المفرى

½ كيلو بطاطس محمر

الطريقة :

١ — يغسل اللحم ويقطع قطعاً صغيرة نوعا ويتبل بالملح والفلفل ، وقد يتبل أيضاً بعصير الليمون أو البصل على حسب الرغبة .

٢ — يوضع فى إناء ويرفع على نار هادئة حتى يمتص عصارته ، ويلاحظ تقليبها طول المدة — يضاف إليه مقدار السمن ويقلب حتى ينضج ويحمر لونه .

٣ — يوضع فى صحن ويجمل بالمقدونس والبطاطس .

كفتة اللحم

المقادير :

½ كيلو لحم لخذة مفرى ناعما	بصلة مفرية أو عصير بصلة	ملح ـ فلفل ـ بهار
ملعقة شاى من مقدونس مفرى	٣ فصوص ثوم	٢ ملعقتان سمن للتحمير

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير وتدق فى الهاون جيداً .

٢ — تشكل أصابع ، وقد تشكل مستديرات وتحمر فى السمن المقدوح (تحميراً بسيطاً)

٣ — ترفع من السمن وترص فى صحن وتجمل بالمقدونس .

كفتة اللحم بالكبد

المقادير : كمقادير الكفتة مضافا إليها ⅛ كيلو كبد مفرية .

كفتة اللحم بالبقسماط

المقادير :

½ كيلو لحم بتلو مفرى ناعما	بصلة متوسطة مفرية رفيعاً أو مبشورة
ملعقه كبيرة خبز مبلل فى الماء أو اللبن	٢ ملعقتان سمن للتحمير
ومعصور أو ملعقة حلومن بقسماط	من ١ — ٢ بيضة

ملح ـ فلفل ـ بهارات

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتتبل وتعجن جيداً بالبيض .
٢ — تشكل على حسب الرغبة .

طرق طهيها وتقديمها :

(ا) تحمر تحمراً بسيطا فى السمن المقدوح وتقدم بعد تجميلها بالمقدونس .
(ب) تغطى بالبيض وتحمر فى السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) أو تجمل بالمقدونس
(ح) تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .
(ى) ترص بعد تحميرها على الأرز المخلوط بقليل من البازلاء السوتيه ، ويصب حولها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

كفتة اللحم بالأرز المدقوق

المقادير : مثل كفتة اللحم رقم ١ ويضاف إليها ملعقة أرز مدقوق .

الطريقة :

١ — تجهز وتدق ناعما مثل كفتة اللحم رقم ١ ، ثم تعجن بالأرز جيداً ، وقد تدق ثانياً ، وتشكل على حسب الرغبة .
٢ — يجهز إناء مغلى و يغطى بمصفاة .
٣ — توضع أصابع الكفتة النيئة فى المصفاة ، وتغطى وتترك على البخار حتى تتماسك
٤ — ترفع من المصفاة وتترك حتى تبرد قليلا ثم تحمر فى السمن .

طرق تقديمها :

(ا) تقدم مجملة بالمقدونس وقد يقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .
(ب) يعمل مقدار من صلصة الطماطم المعروفة بالدمعة (ص ٩٨) ، ثم تطهى بها الكفتة مدة ١٠ دقائق ، وتقدم ساخنة .

كفتة اللحم بالعصاج

المقادير :

¼ كيلو لحم مفرى رفيعاً	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
¼ كيلو لحم عصاج (صفحة ١٢٧)	ملح - فلفل - بهار
١ — ٢ بيضة للعجن	٢ ملعقتا سمن للتحمير

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض عدا البيض وتفرى بالمفراة (الماكينة) الناعمة
٢ — تعجن بالبيض جيداً و تشكل على حسب الرغبة وتحمر فى السمن المقدوح .
٣ — تقدم بعد رصها فى الصحن وتجميلها بالمقدونس .

كفتة اللحم بالأرز المسلوق

المقادير : ككفتة اللحم بالعصاج مضافاً إليها ملعقتان كبيرتان من أرز مسلوق .

الطريقة :

١ — تخلط المقادير بعضها بعض عدا الأرز والبيض وتفرى بالمفراة الناعمة (الماكينة)
٢ — يضاف الأرز المسلوق وتعجن بالبيض وتشكل مستديرات متوسطة السمك وتحمر فى السمن المقدوح أو تشكل وتغطى بالبيض وتحمر .
٣ — تقدم ساخنة وتجمل بالمقدونس ومعها صلصة الطماطم (صلصة ٩٨)

كفتة اللحم الناضج

المقادير :

¼ كيلو لحم ناضج بقرى	بيض للعجن - ملح - فلفل
¼ كيلو بطاطس ناضج مفرى	بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض .

٢ — تقطع قطعاً متساوية وتشكل على هيئة أسطوانة وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيرا - تقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

الضلع المحمر « الكستليتة » (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو لحم كستليتة	عصير ليمونة وعصير بصلة
ملح - فلفل	١½ ملعقة سمن

الطريقة :

١ — يجهز اللحم ويغسل : وينزع اللحم من أعلى العظم لحوالى بوصة ويزال الدهن الزائد ثم يضرب اللحم لتمزيق الأنسجة ولإعطائها الشكل المعين .

٢ — يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل إذا أريد .

٣ — يجفف اللحم ويحمر فى كمية السمن المقدوح وفى البدء تقلب على جهتيها بسرعة حتى تجمد المادة الزلالية السطحية ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

٤ — يرفع اللحم ويصفى من السمن تماماً ، ثم تقدم ساخنة ومعها البطاطس المحمر أو البسلة السوتيه الخ ، أو تقدم مع البطاطس البيوريه وصلصة الطماطم (صفحة ٩٨) أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .

الضلع المحمر (رقم ٢)

المقادير :

١ — يجهز اللحم ، كما فى الطريقة السابقة . ويتبل فى الدقيق المملح ، (ملعقة كبيرة من دقيق و ½ ملعقة شاى من ملح و ¼ ملعقة شاى من فلفل) .

٢ - تحمر فى السمن كالسابق وتصفى منه تماما .

٣ — تقدم مع البطاطس البيوريه ويصب حولها الصلصة البنية أو صلصة الطماطم ، وتجمل بالخضر السوتيه مثل البازلاء والجزر .

ضلع اللحم (رقم ٣)

المقادير :

½ كيلو لحم ضلوع
ملح ـ فلفل ـ سمن للتحمير
بيضة
٣ ملاعق كبيرة من بقسماط ناعم .

الطريقة :

١ ـ يجهز اللحم كالسابق ويتبل بالملح والفلفل .
٢ ـ يخفق البيض قليلا ويضاف إليه قليل من الملح والفلفل وتغمر الكستليته فيه ثم ترفع باحتراس لتصفية البيض الزائد .
٣ ـ تتبل فى فتات الخبز ويستعان على ذلك بالضغط على القطع بسكين .
٤ ـ تحمر فى السمن كالسابق وتصفى منه تماماً .
٥ ـ يوضع بطرف الضلع ورق خاص يعرف بورق ضلع الكستليتة . أو يلف الطرف بقطعة ورق مفضضة .
٦ ـ تقدم مع البطاطس البيوريه وصلصة الطماطم (صفحة ٩٨) أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥) وتجمل بقليل من الجزر السوتيه المقطع على هيئة عيدان الكبريت أو البازلاء .

ضلع اللحم المفرى الناضج

المقادير : كمقادير بفتيك اللحم المفرى الناضج (صفحة ١٤٨) .

الطريقة :

١ ـ يوضع الخليط فى طبق مدهون كالبفتيك ويترك ليبرد ثم يقطع أربع أوست قطع
٢ ـ تشكل القطع على هيئة كستليتة ويوضع بطرف كل قطعة مكرونة فى طرفها المدبب ـ تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً .
٣ ـ تقدم مع البطاطس البيورية ومعها الصلصة البنية (صفحة ٧٥) أو صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) وقد تقدم بمفردها وتجمل بالمقدونس .

ضلع بالمكرونة والطماطم

المقادير :

½ كيلو لحم كستليتة ضأن	½ كيلو مكرونة اسباجتى مسلوقة
كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨)	ملح . و فلفل أبيض
ملعقتان من جبن رومى مبشور	بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

١ — يجهز اللحم كالسابق ويتبل بالملح و الفلفل .
٢ — يغطى بالبيض والبقسماط . ثم يحمر فى السمن الغزير ويرفع وتصفى منه تماما .
٣ — تخلط المكرونة بقليل من صلصة الطماطم وتوضع بوسط الصحن بشكل هرمى ويرش على سطحها الجبن الرومى المبشور . ويرص حولها اللحم المحمر .
٤ — تقدم معها صلصة الطماطم الباقية فى قارب الصلصة الخاص .

ضلع بالكارى

المقادير :

½ كيلو كستليتة	بيض وبقسماط للتغطية
للتتبيل: ملعقةشاى من مسحوق الكارى	للتقدم: ½ كوب من صلصه الكارى (ص ٨٨)
للتتبيل: ملح ـ فلفل	للتقدم: فنجان شاى من الأرز المسلوق

الطريقة :

١ — يتبل اللحم المجهز بالملح والفلفل ومسحوق الكارى .
٢ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
٣ — يسلق الأرز ويوضع فى الصحن على هيئة مستدير مجوف ويرص اللحم داخل هذا المستدير ويملأ التجويف بقليل من الأرز المسلوق .
٤ — تصب صلصة الكارى خارج المستدير ويقدم الطبق ساخنا .

ضلع اللحم على الطريقة الفرنسية

المقادير :

- ½ كيلو كستليتة ضأن أو بتلو صغير
- ٢ كوب صلصة طماطم بلية (صفحة ٧٥) أو صلصة طماطم (صفحة ٩٨)
- ½ كيلو بطاطس مهروك
- بقسماط للتغطية
- ٢ ملعقتان سمن للتحمير

للتتبيل:

- ملعقة كبيرة من سمن سائح
- ملعقة حلو من مقدونس مفرى
- ٢ بيضتين
- ملح وفلفل وجوزة الطيب

الطريقة:

١ — يجهز الضلع كالسابق ويتبل بالملح والفلفل .

٢ — تخلط مقادير التتبيل بعضها ببعض ، ويوضع بها الضلع المجهز ، ويترك مدة ربع ساعة ، ثم يرفع الضلع ويغطى بالبقسماط .

٣ — يقدح السمن ويحمر فيه الضلع بشرط أن يقلب على جهتيه أولا بسرعة ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج — يرفع من السمن ويصفى .

٤ — يقدم على طبقة من البطاطس المهروك ويصب حوله صلصة طماطم أو صلصة بلية ويوضع بطرف كل ضلع الورقة الخاصة .

ضلع اللحم بصلصة الجبن

المقادير :

- ½ كيلو كستليتة ضأن
- كوب صلصة الجبن الرومى (ص ٦٦)
- ملعقتان من جبن رومى مبشور
- بيض وبقسماط للتغطية
- سمن للتحمير
- ملح - فلفل

للتجميل:

- ½ كيلو بطاطس صغير مسلوق
- ملعقة مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يجهز اللحم ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يحمر فى السمن المقدوح صف تسوية ثم

يرفع منه وينظم ويوضع عليه ثقل ليأخذ شكلا منتظما ويترك حتى يبرد تماما .

٢ - تغطى جهتاها بصلصة الجبن ثم يرش عليها الجبن المبشور وتترك لتبرد .

٣ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر ثانياً فى السمن المقدوح .

٤ — تغطى فى صحن وتجمل بالبطاطس (المسلوق المدهون بالسمن الدافىء والمغطى بالمقدونس المفرى) .

البفتيك رقم (١)

الطريقة :

١ — يؤتى بقطع لحم فخذة وتغسل وتدق جيداً وتساوى ، ويحسن أن تكون مستديرة

٢ – تتبل بالملح والفلفل ، وقد يستعمل عصير البصل والليمون .

٣ — تغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن تحميرا غزيراً أو بسيطاً .

٤ - تقدم مع بطاطس بيورية وصلصة طماطم (ص ٩٨) .

البفتيك رقم (٢)

المقادير :

½ كيلو بفتيك بتلو	٢ ملعقتا سمن التحمير
عدد ٣ من الطماطم الجامد المستدير	½-¾ كيلو بطاطس مهوك، كوب صلصة
ملح وفلفل	أسبانيولية (ص ٧٦) للتقديم

الطريقة :

١ - يجهز اللحم كالسابق ويحمر فى السمن .

٢ — تعمل فرشة من البطاطس المهوك ، أو تعمل الفرشة على هيئة مستديرات من الورد بعدد البفتيك ، أو تعمل الفرشة على هيئة شرائط عريضة من البطاطس باستعمال الأنبوبة الخاصة .

٣ — توضع حلقات الطماطم فى صينية مدهونة وتسخن فى الفرن مدة ٣ دقائق وتستعمل

٤ — يرص البفتيك على الفرشة ويوضع بوسط كل قطعة حلقة من الطماطم ،

٥ — تجمل كل حلقة طماطم بوردة صغيرة من البطاطس المهوك .

٦ - يقدم البفتيك وحوله أو معه الصلصة الأسبانيولية .

بفتيك باللحم المفرى

المقادير :

½ كيلو لحم فخذة بتلو مفرى ناعماً	كوب صلصة بنية (صفحة ٧٥)	٣ - ٤ ملاعق بطاطس
ملعقة حلو من مقدونس مفرى	توابل : ملح ، فلفل ، بهار	مهوك إذا أريد
٢ بصلتان	جوزة الطيب	قليل من الدقيق
بياض بيضة	مح ٢ - ٣ بيضات	سمن للتحمير

الطريقة :

١ - يخلط اللحم المفرى بالمقدونس والتوابل والبطاطس المهوك ، إذا أريد استعماله
٢ - يعجن الخليط بمح البيض ويشكل على هيئة قطع البفتيك المستديرة .
٣ - تتبل القطع فى الدقيق وتحمر فى السمن المقدوح تحميراً غزيرا أو بسيطاً .
٤ - يقطع البصل حلقات ، وتنزع الحلقات الخارجية الكبيرة ويحفظ بها .
٥ - يفرى باقى البصل ويحمر فى ملعقة كبيرة من السمن ، ثم يغطى بكمية من الصلصة البنية ويترك على النار حتى ينضج .
٦ - تتبل حلقات البصل فى الدقيق ثم تغمس فى بياض البيض ثم فى الدقيق ثانياً وتحمر
٧ - تعمل فرشة من ½ كيلو من البطاطس المهوك وترص قطع البفتيك عليها بنظام .
٨ - توضع على كل قطعة من البفتيك حلقة من البصل المحمر وبداخلها قليل من البصل المخلوط بالصلصة ، تصب الصلصة البنية الباقية حول الصحن ويقدم ساخنا .

بفتيك اللحم المفرى الناضج

المقادير :

¼ كيلو لحم مفرى ناضج	ملح - فلفل - جوز الطيب
ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى	بيضة ، بقسماط (للتغطية)

نصف مقدار صلصة ثخينة جدا « Panada » بانادا (صفحة ٦٤)

الطريقة :

١ - تخلط الصلصة باللحم المفرى الناضج والمقدونس وتعجن جيدا ، ثم تتبل .

٢ - توضع على شكل مستدير فى طبق مدهون سمناً وتترك لتبرد .
٣ — تقطع ٤ أو ٦ قطع وتشكل مستديرات لتماثل البفتيك .
٤ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير المقدوح .

طرق التقديم :

١ — يرص البفتيك فى صحن ويجمل بالمقدونس .
٢ — « « على فرشة من البطاطس البيورية ومعه صلصة الطماطم أو الصلصة البلية (صفحة ٧٥ ، ٩٧)

كرات اللحم بالخبز المحمر

المقادير : كمقادير بفتيك اللحم المفرى الناضج (صفحة ١٤٧) .

الطريقة :

١ — كالطريقة السابقة إلا أن الخليط يعمل على هيئة كرات وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً ويوضع فى وسط كل عنق مقدونس صغير لتشبه المشمش .
٢ — يقطع الخبز الأفرنجى قطعاً تخانتها ٥ر٣ سم وهذه تقطع حلقات قطرها ٥ سم وينزع وسطها بقطاعة صغيرة فتصبح حلقات مجوفة الوسط .
٣ — تحمر الحلقات فى السمن الغزير المقدوح وترفع منه وتصفى على ورقة .
٤ — توضع كل كرة على حلقة خبز محمر وترص فى صحن وتجمل بالمقدونس .

كرات اللحم الناضج

المقادير :

¼ كيلو لحم ناضج مفرى	نقيطة للتغطية (ينظر باب النقيطة)
½ مقدار صلصة بيضاء تخينة جدا (ص ٦٤)	سمن غزير للتحمير
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	صلصة طماطم للتقديم (صفحة ٩٨)

الطريقة :

١ — تخلط المقادير وتعجن جيداً وتتبل .
٢ — يبرم الخليط ويقطع قطعاً طولها ٣ سم وتشكل بشكل «فلين» الزجاجة

٣ — تتبل القطع المشكلة بقليل من الدقيق ثم تغمس فى النقطة .
٤ — تحمر تحميراً ثم ترفع من الإناء على ورقة لتمتص السمن .
٥ — تجمل بالمقدونس وتقدم مع صلصة الطماطم .

العصاج

المقادير :

¼ كيلو لحم مفرى غليظا	بصلة متوسطة مفرية
ملعقة كبيرة سمن	ملح ، فلفل ، بهار

الطريقة :

١ — يحمر البصل قليلا فى السمن ، ثم يضاف اللحم والتوابل وتقلب على نار هادئة حتى يحمر اللون فيضاف إليها قليل جداً من الماء وتترك حتى ينضج اللحم .
٢ — قد يضاف الصنوبر إلى العصاج أو عصير الطماطم أو كليهما .

كبدة محمرة (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو كبدة ضأن أو بتلو	½ ملعقة كبيرة من سمن للتحمير
١½ ملعقة كبيرة من دقيق متبل بالملح والفلفل ـ ملح وفلفل	كوب ماء أو بهريز (إذا أريد تقديمها مع صلصة بنية)

الطريقة :

١ — تشطف الكبد بالماء البارد ثم توضع فى إناء ويصب عليها كمية من الماء المغلى تكفى لتغطيتها مع قليل من الملح وتترك مدة ¼ ـ ½ ساعة .
٢ — تنشل من الماء وتجفف وتقطع شرائح تخانتها ١ سم .
٣ — يخلط مقدار الدقيق بكمية الملح والفلفل خلطا جيداً وتتبل فيه شرائح الكبد .
٤ — يقدح السمن وتحمر الكبد من جهتيها حتى يصير لونها بنياً فاتحاً .

طرق تقديمها :

(١) ترص الشرائح على هيئة حلقة وسط الصحن المفروش بالمقدونس وتقدم ساخنة

(ب) تقدم مع الصلصة البنية الغليظة نوعا وتعمل كالآتى :

يحمر ماتبقى من الدقيق المتبل فى السمن المتخلف من التحمير ، ويضاف إليه كوب سائل وتعمل الصلصة البنية كما فى صفحة ٧٥ ، ثم ترص الكبد وسط الطبق على هيئة حلقة صغيرة وتصب وسطها الصلصة وتقدم ساخنة .

كبدة محمرة (رقم٢)

المقادير :

½ كيلو كبد ضأن أو بتلو	١½ ملعقة كبيرة من سمن للتحمير
ملح ـ فلفل	أو ٣ ملاعق زيت للتحمير
عصير ليمونة ـ عصير بصله	ملعقة حلو من دقيق

الطريقة :

١ — تقطع الكبد شرائح تخانتها قيراط وتغسل جيداً بالماء البارد .

٢ — تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١٠ دقائق ؛ ثم توضع فى مصفاة لتصفية مائها لحين الحاجة .

٣ — تجفف بخرقة نظيفة جافة ويرش عليها كمية قليلة من الدقيق .

٤ — يقدح السمن أو الزيت وتحمر فيه الكبد من جهتيها حتى يصير لونها بنياً فاتحا .

٥ — ترص فى الطبق بنظام وتجمل بالمقدونس والليمون وتقدم وهى ساخنة إذا كانت بالسمن أو باردة إذا كانت بالزيت .

كبدة محمرة (رقم٣)

المقادير :

½ كيلو كبد	قليل من الماء	عصير بصلة
ملعقة كبيرة من سمن	ملح ـ فلفل	عصير ليمونة

الطريقة:

٢ ـ تقطع الكبد مكعبات متوسطة وتغسل، ثم تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة نصف ساعة .

٢ ـ توضع فى إناء وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى تمتص عصارتها .

٣ ـ يضاف إليها السمن وتحمر فيه . ثم يصب عليها قليل من الماء تدريجا حتى تنضج وتغرف وتجمل بالمقدونس .

المخ المحمر

الطريقة:

١ ـ يجهز المخ ويسلق كما سبق (صفحة ١١٩) .

٢ ـ يجفف ويقطع وتغطى القطع بقليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .

٣ ـ يحمر فى السمن المقدوح ـ يقدم مع البطاطس المحمر ويجمل بالمقدونس .

المخ المحمر بالبيض (رقم ١)

المقادير:

مخ بتلو مجهز ومسلوق (صفحة ١١٩)	ملح ـ فلفل
٢ بيضتان	قليل من الدقيق

الطريقة:

١ ـ يقطع المخ الناضج شرائح غليظة ويتبل بالملح والفلفل ثم يتبل بقليل من الدقيق

٢ ـ تغمس الشرائح فى البيض المربوب المتبل بالملح والفلفل .

٣ ـ يحمر فى السمن المقدوح ـ يجمل بالمقدونس ويقدم .

٤ ـ قد يقدم مع البطاطس البيوريه وصلصة الطماطم (صفحة ٩٨)

المخ بالبيض (رقم٢)

المقادير :

مخ بتلو مسلوق (صفحة١١٩)	٢ ملعقتان زيت زيتون
٢ - ٣ بيضات	ملعقة حلو من مقدونس مفرى
قليل من الدقيق	ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب

(الزيت والمقدونس والملح والفلفل وجوزة الطيب: للتتبيل)

الطريقة :

١ ـ يقطع المخ المسلوق شرائح غليظة ، ثم يتبل فى الزيت والمقدونس والتوابل مدة ٥ دقائق ـ يقلب المخ فى الدقيق ثم يغمس فى البيض ويحمر .

٢ ـ يرص فى صحن ويجمل بالمقدونس والليمون .

المخ بالعجة

المقادير :

مخ بتلو مسلوق (صفحة ١١٩)	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
٢ ـ بيضتان	ملح ـ فلفل
بصلة صغيرة مفرية إذا أريد	سمن للتحمير

الطريقة :

١ ـ يقطع المخ قطعاً صغيرة أو شرائح غليظة .

٢ ـ يخلط البيض بالمقدونس والبصل والملح والفلفل ويرب جيداً .

٣ ـ يغمس المخ المقطع فى خليط العجة ويحمر ـ يجمل بالمقدونس ويقدم ساخناً

المخ بالبيض والبقسماط

المقادير :

مخ بتلو مجهز مسلوق (كما فى صفحة ١١٩)	سمن للتحمير
بيضتان وبقسماط (للتغطية)	قليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل

الطريقة :

١ ـ يقطع المخ المسلوق البارد قطعاً مناسبة على حسب الرغبة .
٢ ـ تتبل القطع فى الدقيق ؛ ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن المقدوح ويفضل استعمال السمن الغزير .
٣ ـ تجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

المـــخ بالنقيطة

المقادير:

مخ مجهز مسلوق كالسابق (ص ١١٩)	سمن غزير للتحمير
مقدار من النقيطة الفرنسية	قليل من الدقيق المتبل
(ينظر باب النقيطة صفحة ٤٠٦)	مقدونس وليمون للتجميل

الطريقة :

١ ـ يقطع المخ المسلوق كالسابق وتتبل القطع فى قليل من الدقيق المتبل .
٢ ـ تغطى القطع بالنقيطة الفرنسية وتقلى فى السمن الغزير المقدوح .
٣ ـ ترفع القطع من السمن على ورقة لتتشرب السمن .
٤ ـ يجمل بالمقدونس والليمون ، وقد يقدم معه سلطة خضر .

كفتة المخ

المقادير :

مخ بتلو مسلوق بارد (ص١١٩)	بيض للعجن
ملح ـ فلفل	بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

١ ـ يفرى المخ الناضج ويتبل بالملح والفلفل ويمزج بمقدار قليل من البيض كاف لعجنه ـ يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر إلى أن يغلظ قوامه .

٢ - يوضع الخليط على طبق مدهون ويترك حتى يبرد .
٣ - يقطع ويشكل مستديرات وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
٤ - تجمل الكبتة بالمقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

السجق المقـــلى

المقادير : سجق ضأن أو بتلو أو بقرى .

الطريقة :

١ - يخرم السجق بالشوكة ثم يسلق نصف سلق فى قليل من الماء - يرفع من الماء ويجفف ثم يحمر فى قليل من السمن تحميراً بسيطا .
٢ - يقدم مع البطاطس البيوريه والصلصة البنية أو صلصة الطماطم (٧٥ ، ٩٨) أو يقدم مع البيض المقلى كطبق من أطباق الإفطار .

السجق بالبيض والبقسماط

المقادير :

سجق ضأن أو بتلو أو بقرى قليل من الدقيق المتبل	قطع خبز محمرة مناسبة لحجم السجق أو بطاطس مهوك وصلصة بنية	للتقديم

السجق بالبيض والبقسماط للتغطية

الطريقة:

١ - يسلق السجق نصف سلق كالسابق ، ثم ينزع غلافه الجلدى ويتبل فى قليل من الدقيق المتبل ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى السمن الغزير .
٢ - يقدم على الخبز المحمر أو على البطاطس المهوك ومعه صلصة بنية (ص ٧٥) .

سجق بالنقيطـة

المقادير : كما فى السجق بالبيض والبقسماط ، باستعمال مقدار من النقيطة الفرنسية بدلا من البيض والبقسماط (ينظر باب النقيطة صفحة ٤٠٦) .

الطريقة :

١ - يجهز السجق كالسابق ، يتبل فى الدقيق .
٢ — يغطى بالنقيطة الفرنسية ويحمر فى السمن الغزير .
٣ - يجمل بالمقدونس والليمون ويقدم ساخنا ، وقد تقدم معه صلصة الطاطم فى قارب الصلصة (صفحة ٩٨) .

البنكرياس - النفوس بالنقيطة

المقادير :

عدد ٤ بنكرياس بتلو مسلوق (ص ١٢٠)	نقيطة للتغطية (صفحة ٤٠٦)
ملح - فلفل أبيض	سمن للتحمير
قليل من الدقيق	كوب صلصة طاطم (صفحة ٩٨)

الطريقة :

١ — يقطع البنكرياس الناضج قطعا مناسبة وتتبل .
٢ — تغطى القطع فى قليل من الدقيق ثم تغمس فى النقيطة الفرنسية (صفحة ٤٠٦) .
٣ — تحمر تحميراً غزيراً وترفع باحتراس على ورقة لتتشرب السمن .
٤ - ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس ، وتقدم صلصة الطاطم فى القارب الخاص

البنكرياس بالأسفاناخ

المقادير :

٣ بنكرياس بتلو مسلوق بارد (ص ١٢٠)	بيض وبقسماط
¼ كيلو أسفاناخ بيوريه (ص ٢٩٣)	½ كيلو من البطاطس البيوريه (ص ٢٨٢)
ملح - فلفل	كوب صلصة طماطم (ص ٩٨)

كوب صلصة باشميل غليظة باردة (صفحة ٧١)

الطريقة : ١ — يقطع البنكرياس شرائح ثخانتها ¼ بوصة ثم يتبل .

٣ — تغطى كل قطعة بصلصة الباشميل وتترك لتبرد .
٣ — تغطى بالبيض والبقسماط ثم تحمر فى السمن الغزير .
٤ — تعمل حلقة من البطاطس البيوريه ويرص عليها البنكرياس المحمر ، ثم يملأ فراغ الحلقة بالأسفاناخ البيوريه (صفحة ٢٩٣) .
٥ — تصب الصلصة (الطماطم) حول الصحن وتقدم ساخنة .

القلب المحمر

الطريقة :

١ — يقطع القلب قطعاً مناسبة وتدعك بالملح وتغسل ثم تتبل بالملح والفلفل .
٢ — يوضع فى إناء ويرفع على النار حتى يمتص عصاراته ثم يوضع عليه السمن ويحمر
٣ — يصب عليه قليل من الماء آنا فآنا ، ويقلب حتى ينضج .
٤ — ترتب القطع فى صحن ، ويصب عليها السائل المتخلف ويجمل بالمقدونس ويقدم ساخنا .

الكلاوى المحمرة

١ — تحضر كالآتى :
(ا) ينزع الشحم الزائد وتشق نصفين طولا .
(ب) ينزع الحوض والأنابيب الموجودة والقشرة الخارجية ، ويترك النصف صحيحا أو يقطع ، تنقع فى ماء دافىء وملح مدة ½ ساعة ثم تنزع من الماء وتجفف .
٢ — تتبل بالملح والفلفل وتوضع فى إناء وترفع على النار الهادئة مع التقليب حتى تمتص عصاراتها فيضاف إليها مقدار من السمن وتحمر فيه .
٣ — يصب عليها قليل من الماء تدريجا حتى تنضج .
٤ — تجمل بالمقدونس ويرش حولها السائل المتخلف .

الكبيبة الشامى

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن أو بتلو أحمر	ملح - فلفل - بهار
من ١ : ١½ كوب برغل كبيبة ناعم	قرفة ناعمة
٢ بصلتان متوسطتان	٢ ملعقتا سمن

مقادير الحشو :

⅛ كيلو لحم مفرى غليظا	١ : ٢ ملعقة كبيرة من صنوبر
ملعقة لية مفرية غليظا	٢ ملعقتان من سمن
ملح - فلفل - بهار - قرفة	بصلة مقطعة حلقات رفيعة

طريقة عمو : يقدح السمن ويضاف إليه البصل ويقلب معه مدة دقيقتين ، ثم يضاف اللحم واللية والصنوبر والتوابل ، ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج .

طريقة عمل الكبيبة :

١ — يفرى اللحم ناعما بقليل من الملح .

٢ — يفرى البصل ويضاف اللحم ويفرى مرتين خلاف المرة الأولى .

٣ — ينظف البرغل ويغسل مراراً ويصفى جيداً من الماء .

٤ — يضاف البرغل المغسول للحم المفرى ويخلط به جيداً ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار والقرفة .

٥ — يفرى الخليط (اللحم والبرغل) مرة أو اثنين .

٦ — يقطع الخليط قطعاً متساوية بحجم البيضة ، وتشكل بيضاوية ثم تفتح بالإصبع ويوضع بها مقدار من العصاج وتقفل بشرط أن تكون مجوفة .

٧ — تحمر فى السمن وتقدم ساخنة أو باردة .

رابعا ـ الشى

الضلع المشوية

المقادير : نصف كيلو لحم من الضلوع ـ ملح ـ فلفل ـ عصير بصلتين ـ عصير ليمونة .

الطريقة :

١ — يجهز اللحم ويرتب وينزع اللحم من أعلى العظم لحوالى بوصة .
٢ — يضرب اللحم لتمزيق الأنسجة، ثم يتبل بعصير البصل والليمون والملح والفلفل ويترك ـ يدهن بالسمن ثم يشوى على النار المباشرة (الفحم مثلا) .
٣ — تقدم مع خضر سوتيه وبطاطس وطماطم مشوى أو أحدها .
٤ — تجمل بالمقدونس والليمون وتقدم ساخنة .

اللحم المشوى

المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن صغير
ملح ـ فلفل
ليمونة وعصير بصلة كبيرة
$\frac{1}{8}$ كيلو من ذيل الضأن (اللية)

الطريقة :

١ — يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويتبل بالملح والفلفل وعصير البصل وعصير الليمون
٢ — يشبك فى السفافيد (السيخ) قطعة من اللحم وأخرى من الدهن وهكذا ، ثم يشوى ، يوضع فى صحن دافىء ويجمل بالمقدونس والليمون .

الكلاوى المشوية (رقم ١)

المقادير : نصف كيلو كلاوى ـ عصير بصلة ـ ملح ـ فلفل ـ عصير ليمونة .

الطريقة :

١ — ينزع الشحم وتشق الكلى نصفين . وينزع الحوض والأنابيب والقشرة

الخارجية ، وتنقع فى الماء الدافىء والملح مدة ربع ساعة ثم تجفف .
٢ — تتبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون ثم تشوى .
٣ — تقدم على توست مدهون بالزبد ، أو ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس .

الكلاوى المشوية (رقم ٢)

المقادير : كالكلاوى المشوية رقم ١ ، ويضاف إليها شحم الكلاوى المنزوع .

الطريقة :

١ — تشبك قطعة من الكلى المعدة المتبلة فى السيخ ويليها قطعة من الشحم ، ثم قطعة أخرى من الكلى وهكذا تشوى الكلى ، كما فى اللحم المشوى .
٢ — ترص فى صحن دافىء مفروش بقليل من المقدونس المفرى وتجمل بأوراقه .

الكبد المشوى

المقادير : نصف كيلو كبده ـ عصير بصلة ـ عصير ليمونة ـ ملح وفلفل .

الطريقة :

١ — يشطف الكبد بالماء البارد وتقطع شرائح تخانتها ¾ سم .
تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١٥ دقيقة ثم تشوى (تتبل بالملح فقط ، أو الملح والليمون فى حالة استعمالها للمرضى والأطفال) .
٣ — تجمل بالمقدونس والليمون وتقدم ساخنة .

الكفتة المشوية

المقادير :

نصف كيلو لحم مفرى ناعماً	ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب
عصير بصلة	ملعقة شاى من مقدونس مفرى ، إذا أريد

المقادير :

١ — يخلط اللحم بعصير البصل ويتبل جيداً ويعجن .

٢ — يشكل أصابع على السفافيد (الأسياخ) مع دهن اليد بقليل من السمن فى أثناء التشكيل .

٣ تشوى الكفتة وتقدم ساخنة على فرشة من المقدونس المفرى وتجمل بالمقدونس .

الكفته بالترب

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن أو بتلو مفرى ناعماً	ملح ـ فلفل بهار	عدد ٢ ملعقتا صنوبر إذا أريد
٢ ملعقتا سمن	منديل خروف	ملعقة حلو مقدونس مفرى إذا أريد

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن جيداً بالسمن ثم يضاف الصنوبر .

٢ — يقطع منديل الخروف إلى أجزاء متساوية ويحشى كل جزء بمقدار من الخلطة ثم يلف كحشو الكرنب ، تشوى فى السفافيد (الأسياخ) تجمل بالمقدونس والطماطم .

خامسا ـ الطهى فى الفرن

رستو محشو بالحشو الزائف

المقادير :

كيلو لحم بتلو قطعة واحدة مفرودة	ملء ملعقة كبيرة من سمن
مقدار من الحشو الزائف (صفحة ١٦١)	ملح ـ فلفل ـ بهار
½ كيلو بطاطس صغيرة جداً	

الطريقة:

١ — يفرد اللحم ويدق لتقطيع الألياف (ويحسن ألا يزيد غلظة على ½ بوصة) ويتبل بالملح والفلفل والبهار ، ثم يبسط الحشو الزائف على اللحم مع ترك بوصة من الإطراف .

٢ — تلف جيداً وتربط بخيط كتان وتوضع فى صينية وعلى سطحها مقدار السمن .

٣ — تزج فى فرن حار مدة ½ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى يتم نضجها .
٤ — تفتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ويغطى الرستو بالمسلى الذى فى الصينية حتى لا يجف سطحه ، وكذا تقلب على وجهها الآخر بعد مضى نصف المدة المقررة لنضجها.
٤ — يوضع البطاطس الصغير الصحيح المقشر فىالصينية التى بها اللحم قبل نضج اللحم بحول نصف ساعة لينضج ويحمر لونه، ينزع اللحم والبطاطس ويفك الخيط.
٦ — يوضع اللحم فى الصحن وحوله البطاطس وتقدم معه الصلصة البنية العادية صفحة ٧٥ ، (يصفى السمن ويترك حوالى ملعقة فى الصينية التى نضج فيها اللحم لعمل الصلصة البنية) .

رستو محشو بالبيض

المقادير : كمقادير الرستو بالحشو الزائف السابق . ويستبدل بالحشو البيض المسلوق الجامد المتبل فى قليل من الدقيق .

الطريقة :

١ - يفرد اللحم كالسابق ويلف وبداخله البيض المتبل بالدقيق .
٢ - يطهى فى الفرن كالسابق ويقدم بارداً بعد تقطيعه حلقات ويجمل بسلطة الخس أو الخضر (صفحة ٣٧٠ ، ٣٧٧)

الرستو بالثوم

المقادير :

كيلو من لحم بتلو نخذه	ملح ، فلفل ، بهار .
ملء ملعقة كبيرة من سمن	¼ رأس ثوم

الطريقة :

١ - يغسل اللحم ويتبل بالملح والفلفل والبهار ، تعمل شقوق باللحم على أبعاد وتوضع بها فصوص الثوم وتوضع فى صينية على سطحها مقدار من السمن .

٢ — تزج فى فرن حار مدة ½ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج مع ملاحظة فتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ورش اللحم بالمسلى الذى فى الصينية .

٣ — تقدم عادة ساخنة وتجمل بالمقدونس ، وقد تجمل بالبطاطس الصغير ، كما فى الرستو بالحشو الزائف (صفحة ١٦٠) .

٤ — تقدم معها الصلصة البلية (إذا أريد) كما فى الرستو بالحشو الزائف .

رستو الضأن بصلصة النعناع

المقادير : فخذة ضأن ، ٢ ملعقتا سمن ، ملح ، فلفل ، بهار ، صلصة النعناع (ص٨٧) .

الطريقة :

يجهز اللحم ويتبل ويطهى كما فى الرستو بالثوم - يقدم بارداً ، مع صلصة النعناع

لحم (كتف) محشو

المقادير :

كيلو لحم قطعة واحدة من (الكتف)
بصلة محمرة
٤ - فصوص ثوم
ملح ، فلفل ، جوزةالطيب

فنجان خبز أفرنكى مبلل فى لبن ومعصور
ملعقة حلو من مقدونس مفرى
ع : ٢ - ٣ بيضات للعجن
⅛ كيلو كبدة محمرة مفرية غليظا

الطريقة :

١ — يخلى اللحم من العظم حتى يصير على هيئة كيس

٢ — تمزج جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالملح ويحشى بها اللحم ويخلط .

٣ — تربط من الخارج بخيط كتان (دوبارة) ويوضع فى صينية بها سمن ويزج فى الفرن .

٤ — يترك حتى ينضج ، مع ملاحظة تغطيته بالسمن الذى بالصلصة مابين وقت وآخر .

٥ — يفك الخيط ويوضع اللحم فى صحن ويرش عليه الصلصة البلية الخفيفة (ص٧٥) أو تقطع حلقات وترص فى الصحن - تجمل بالبطاطس الصغير المطهى فى الفرن .

الكتف المحشو

الطريقة :

١ — يخلى الكتف من عظمة اللوح ويتبل يحشى بالحشو الزائف ويخاط (٨٦١) .
٢ — يلف فى ورقة مدهونة ويطهى فى الفرن فى صينية بها مقدار قليل من السمن (مدة النضج من ٢٠ : ٢٥ دقيقة لكل ½ كيلو و٢٠ : ٣٥ دقيقة زيادة) .
٣ — يغطى بالسمن مدة الطهى مرات عدة - يفك الخيط ويقدم مع الصلصة البنية (ص ٧٥) .

الكتف المحشو بالعصاج والصنوبر

المقادير: كالسابق ، ويحشى الكتف بالعصاج والصنوبر (صفحة ١٣٧ أو ١٤٩) بدلا من الحشو الزائف .

التقديم : يقدم مع الصلصة البنية (صفحة ٧٥) أو مع المكرونة المفلفلة - (ص ٤٠٤) الحاج أرز (ص ٣٩٨) .

قلب محشو

قلب بتلو ، صلصة بنية (ص٧٥)	ملعقة كبيرة من السمن
مقدار من الحشو الزائف (ص٧٦١)	ملح - فلفل

الطريقة :

١ — يغسل القلب جيداً ثم يجفف ، يعمل فراغ فى وسطه ويملأ بالحشو الزائف .
٢ — يلف فى ورقة مدهونة ويوضع فى صينية بها سمن ويزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة . ويلاحظ تغطيته بالسمن آنا فآنا فى أثناء النضج .
٣ — ينزع الورق ويرش القلب بقليل من الدقيق ويترك نصف ساعة أخرى .
٤ — يوضع القلب فى صحن دافىء ويرش عليه الصلصة البنية .

رستو مفرى بالمنديل

المقادير :

¼ كيلو لحم مفرى ناعماً
¼ منديل خروف
٢ بيضتين
٣ملاعق فتات خبز أفرنكي منقوع ومعصور

قليل من جوزة الطيب والقرنفل المسحوق
ملح ـ فلفل
ملعقة بصل مفرى ناعماً
ملعقة سمن

الطريقة :

١ ـ تخلط جميع المقادير جيدا وتتبل وتعجن جيداً .
٢ ـ يشكل على هيئه أسطوانة متوسطة السمك ويلف فى المنديل .
٣ ـ يزج فى فرن حار مدة ½ ساعة ثم تهدأ الحرارة نوعاً ويترك حتى ينضج .

التقديم : (١) يقدم ساخناً مع صلصة بلية (صفحة ٧٥) .
(ب) يقدم بارداً مع سلطة خس أو سلطة خضر (ص٣٧٠،٣٧٧) .

رستو اللحم المفرى النيء

المقادير :

¼ كيلو لحم بتلو لخذة الفرى ناعماً
¼ ملعقة شاى مسحوق القرنفل
ملح ، فلفل ، بهار
ملعقة حلو سمن

٢ بيضة أو بيضتين
٢ ملعقتا خبز منقوع فى لبن ومعصور منه
ملعقة شاى من بصل مفرى رفيعا
صلصة بلية خفيفة أو كامخ الخضر للتقديم

الطريقة :

١ ـ تمزج المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض .
٢ ـ تبرم وتلف فى ورقة مدهونة وتوضع فى صينية بها قليل من السمن .
٣ ـ تطهى فى فرن متوسطة مدة ساعة .

التقديم : (ا) تقدم ساخنة مع الصلصة البنية الخفيفة (صفحة ٧٥) .
(ب) تقدم باردة مع كامخ الخضر (صفحة ٣٧٧) .

رستو اللحم المفرى المحشو بالبيض

½ كيلو لحم مفرى ناعما	٢ ملعقتا بقسماط مدقوق ناعم
عصير بصله أو ملعقة بصل مفرى	ملح - فلفل - بهار
ملعقة كبيرة من سمن ، بيضة للعجن	٤ - بيضات مسلوقة جامداً

الطريقة :

١ — تمزج جميع المقادير ببعضها وتعجن جيداً بالبيض .
٢ — يقشر البيض المسلوق ويغطى بقليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .
٣ — تفرد العجينة ويوضع عليها البيض المسلوق السابق جنبا لجنب .وتلف وتساوى جيداً حول البيض . ثم تدهن بالسمن وتلف بورقة شفاف مدهونة بالسمن وتزج فى فرن حار مدة ¼ ساعة . ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج .
٣ — تترك لتبرد ثم تقطع حلقات وتقدم مع سلطة خضر أو خس (ص٣٧٠،٣٧٧).

رستو اللحم المفرى بالسجق

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى ناعم ناضج	بيضتان
⅛ - ¼ كيلو لحم سجق	قليل من البهريز أو الصلصة البنية الخفيفة
٢ ملعقتا فتات خبز أفرنكى	ملح - فلفل - جوزة الطيب

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير الجافة بعضها ببعض وتعجن بالبيض والبهريز (ص ٣٣) أو الصلصة البنية (ص ٧٥) حتى تمزج المقادير جيداً .

٢ — تبرم كاسطوانة قصيرة غليظة وتغطى بالدقيق المتبل أو بالبيض والبقسماط .
٣ — توضع فى صينية بها قليل من السمن وتزج فى فرن متوسطة الحرارة مدة ساعة.
مع ملاحظة تغطيتها بالسمن عدة مرات فى أثناء طهيها .

التقديم : (ا) تقدم ساخنة ومعها الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .
(ب) تقدم باردة فتقطع حلقات وتجمل بالخس والطماطم ويقدم معها كامخ الخضر

البفتيك فى الفرن

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى ناعما	بيضتان	
ملعقة كبيرة فتات خبز	ملح ـ فلفل	
ملعقة حلو من بصل مفرى ناعما	بطاطس محمر	التقديم
ملعقتان كبيرتان من بطاطس ناضج مهروك	صلصة طماطم أو صلصة بنية	

الطريقة:

١ — يحمر البصل حتى يصفر لونه . ثم يضاف إليه باقى المقدار ويعجن جيدا بالبيض
٢ — تقسم العجينة وتشكل مستديرات ثخانتها بوصة .
٣ — توضع على صينية مدهونة يوضع على كل قطعة لحم قطعة صغيرة من السمن.
٤ — تزج فى الفرن وتطهى مدة ٢٠ دقيقة .
٥ — تقدم مع بطاطس محمر وصلصة طماطم أو صلصة بنية (٩٨أوص ٧٥) .

قالب اللحم الناضج (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى ناضج	ملعقة شاى من مقدونس مفرى	ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب
ملعقتا فتات خبز أبيض	بيضتان	قليل من البقسماط

الطريقة :

١ — يدهن القالب بالسمن الدافىء ويرش بالبقسماط .

٢ — تخلط المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض ، وقد يضاف إليها قليل من الصلصة لعجنها إذا إحتاج الأمر ، ثم يتبل الخليط جيداً ويكبس فى القالب المعد .

٣ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٤٠ دقيقة .

٤ — تقلب من القالب ويصب حولها قليل من الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .

٥ — يقدم باقى مقدار الصلصة فى القارب .

قالب اللحم الناضج (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو بطاطس مسلوق مفرى
ملعقة سمن
بيضة أو بيضتان
بقسماط

لتبطين القالب

½ كوب صلصة غليظة (ص ٧٥)
½ كيلو لحم ناضج مفرى
ملعقة شاى من مقدونس مفرى
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب

يمزج الجميع جيداً ويستعمل الخليط للحشو

صلصة بنية (صفحة ٧٥) (للتقديم)

الطريقة :

١ — يدهن القالب بالسمن الدفىء ويغطى بالبقسماط .

٢ — يضاف البيض والسمن للبطاطس ويتبل الجميع .

٣ — يبطن القالب بخليط البطاطس (القاع والجوانب ويترك فراغ فى وسط القالب

٤ — يملأ الفراغ بالحشو ، ويغطى القالب بورقة مدهونة ويزج فى الفرن .

٥ — يقلب من القالب ويصب حوله الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .

طبق اللحم الناضج

المقادير :

¼ كيلو لحم ناضج مفرى
كوب صلصة بنية غليظة (ص ٧٥)

½ كيلو بطاطس مهروك
ملح ، فلفل

الطريقة :

١ — تعمل الصلصة البنية ويضاف إليها اللحم ويتبل الخليط جيدا .

٢ — يوضع اللحم فى طبق فرن مدهون ويغطى بالبطاطس ثم ينكش البطاطس بالشوكة بشكل هرمى .

٣ — توضع قطع صغيرة من الزبد أو السمن على الوجه على أبعاد .

٤ — يزج الطبق فى فرن متوسط مدة ٢٠ دقيقة حتى يحمر الوجه .

صينية الكبيبة الشامية فى الفرن

المقادير : كمقادير الكبيبة الشامية المحمرة (صفحة ١٥٧) .

الطريقة :

١ — تدهن صينية بالسمن وتفرد فى أرضيتها طبقة من الخليط ثخانتها ١ : ١½سم .

٢ — يفرد فوقها طبقة من العصاج بالصنوبر ويضغط عليها باليد .

٣ — يغطى العصاج بطبقة أخرى من خليط الكبيبة .

٤ — يساوى السطح جيدا وتقطع مثل البقلاوة ويغطى سطح الصينية بالسمن السائح.

٥ — تزج فى فرن حار نوعا مدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة حتى تنضج ويحمر وجهها - يصفى السمن وتقدم .

سادسا — الطهى على البخار

قوالب اللحم على البخار

المقادير :

¼ كيلو لحم ناضج مفرى
ملعقة حلو من مقدونس مفرى
½ كوب خلاصة (ص٣٣)
ملعقة شاى من دقيق
½ بصلة مفرية
ملعقة شاى من سمن
ملح . فلفل
بيضة أو بيضتان
بازلاء - جزر سوتيه - صلصة بنية (ص٧٥) | للتقديم والتجميل

الطريقة :

١ — يحمر البصل المفرى فى السمن ويرفع ثم يحمر الدقيق .
٢ — تضاف الخلاصة تدريجيا مع التقليب ، ثم يغلى ويضاف إليه اللحم والمقدونس والبصل - يتبل الخليط جيداً ويضاف إليه البيض .
٣ — يدهن عدد ٤ من القوالب الصغيرة ويوزع فيها الخليط ، وتغطى بورق مدهون بالسمن . تطهى على البخار مدة ½ ساعة .
٤ — تقلب من القالب وتغطى بصلصة بنية ثم تجمل بالبازلاء أو الجزر السوتية .

قوالب اللحم النيء

الطريقة : كالسابقة ، ويستبدل باللحم الناضج لحم نيء وتطهى على البخار مدة ساعة .

اللحم البارد

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى ناعما	½ كوب خلاصة (ص٣٣)
ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (ص٩٨)	٢ بيضتان
٣ ملاعق فتات خبز	ملح - فلفل

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتتبل جيداً .
٢ — يدهن قالب بالسمن الدافيء ويغطى بفتات الخبز .
٣ — يصب الخليط فى القالب المعد ويطهى على البخار مدة ٤٠ دقيقة .
٤ — يقلب اللحم من القالب فى صحن مناسب ويترك ليبرد ويجمل بالخس ويقدم معه كامخ الخضر .

قالب اللحم بالمعكرونة

المقادير :

⅛ كيلو معكرونة مسلوقة	٣ ملاعق فتات خبز
¼ كيلو لحم ناضج مفرى	ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب
½ كوب خلاصة (صفحة ٣٣)	٢ : ٣ بيضات

١ — يدهن قالب مستديردهناً جيدا ثم يبطن بالمعكرونة المسلوقة ويترك فى وسطه فراغ

٢ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض والخلاصة وتتبل جيداً .

٣ — يملأ فراغ القالب بخليط اللحم ، ويغطى القالب بورقة مدهونة .

٤ — يطهى على البخار مدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة .

٥ — يقلب القالب على صحن دافىء ويصب حوله صلصة الطماطم:

ملحوظة : قديستغنى عن المعكرونة ويبطن القالب بدهنه جيداً بالسمن الدافىء ثم يغطى بالبقسماط :

الطيـــــور

وغالباً تشمل الطيور التى تؤكل ،كالدجاج والبط والأوز والحمام والديك الرومى وطيور الصيد وتركيب لحم الطيور كتركيب لحم الحيوان إلا أنها أسهل هضم .

وتركيب لحم الطيور كتركيب لحم الحيوان . ولكنها أغلى ثمناً ؛ نظراً للاستغناء عن الكثير منها ، كالريش والأحشاء الداخلية : ولحم الطيور أسهل هضما من لحم الحيوان لأن أنسجة لحم الطيور رقيقة قصيرة ، وليس بها دهن كما فى لحم الحيوان ، إذ يوجد دهنا تحت الجلد وحول الأمعاء .

ويمتاز لحما بحسن طعمه ، ويلتج منها الكثير من الأطباق الشهية .

ولحم الجزء العلوى للطيور ، الصدر والأجنحة ، أسهل هضما من لحم الجزء السفلى من جسم الطير ، الفخذ والدبوس ، لأن أنسجتها غليظة سمراء اللون ، لكثرة العمل الجسمانى الذى يقوم به الطير ،

وتنقسم الطيور قسمين :

١ – أبيض اللحم ، كالدجاج .

٢ – قاتم اللحم ، كالأوز . والبط ، وبعض طير الصيد ، والحمام ، وهو أعسر هضما من السابقة .

اختيار الطيور

يحسن شراء الطيور الصغيرة السن ، لليونة أنسجتها . وسهولة هضمها .

ولاختيارها يجب أن تتوافر الشروط الآتية :

١ – أن تكون الأرجل ملساء والقشور خفيفة .

٢ – أن يكون المنقار لينا ولونه طبيعيا .

٣ – أن يكون جلد الجسم مشدوداً . أبيض اللون . خاليا من الكدمات والحشرات ... الخ . وأن يكون لحم الصدر ممتلئاً وغضرفته لينة.

٤ – أن يكون الجزء الزائد بالجناح (الظفر) ليناً بحيث يسهل نزعه فى أثناء التنظيف

٥ — ان يكون الريش صغيراً ، وبه زغب ، وخصوصاً ماكان أسفل الجناح •
وعلى الفخذين . وأن يكون لون العرف أحمر .

٦ — فى الديك الرومى يختار ماكان منه متوسط السن •

٨ — فى البط والأوز يكون جلد الأرجل أصفر والجلد المكون للقدم ليناً والصدر ممتلئاً باللحم ولا يفضل اختيار السمين منها لأنه عسر الهضم

٨ — فى الحمام تكون الأرجال رفيعة ومائلة للأحمرار .

تنظيف الطيور

نزع الريش :

١ — فى السمان ينزع الريش باليد . من غير استعمال الماء (طريقة جافة) .

٢ — فى البط والأوز ينزع الريش باليد أولا ثم تتم العملية باستعمال الماء المغلى . كما فى الدجاج (طريقة رطبة) .

٣ — فى الدجاج والحمام الخ يستعمل الماء المغلى لنزع الريش . وذلك بإلقائها فيه مدة دقيقة لئلا يتمزق الجلد — ينزع الريش من الأجنحة أولا ثم باقى الجسم . وأخيراً الصدر لأنه رقيق — وفى حالة تعذر إزالة الشعر الرفيع جيداً بالطريقة الجافة أو الرطبة يمرر الطير فوق لهب لحظة ليحترق الشعر .

تنظيفها :

١ — تغسل جيداً من الخارج ويزال المنقار والجزء العلوى من الجناح (الظفر) .

٢ — تفتح من أعلى وتنزع منها الحوصلة والغشاء الرقيق المحيط بها — تترك الرقبة أو تقطع على حسب الرغبة .

٢ — تفتح من أسفل بشق عرضى أعلى المخرج الأمامى بحوالى ٣ سم لنزع الأحشاء الداخلية (الأمعاء والكبد والرئة الخ) .

٤ — تقطع الأرجل إلى الركبة . ويزال الجزء العلوى للمخرج الخلفى ثم تشطف الطيور بماء بارد .

٥ — تغسل جيداً بالملح أو الدقيق ثم تشطف .

٦ — تفتح المعدة (القونصة) من جهة الالتحام وتزال البقايا التى بها ، ثم تنزع الجلدة الملتصقة بها (باللحم) ، تغسل جيداً بالدقيق والملح .

٧ — تزال المرارة باحتراس من الكبد ، ثم تغسل بالدقيق والملح .

٨ — تكتف الدجاجة ، وذلك بوضع أرجلها داخل الفتحة السفلية ورأسها فى حالة وجودها تحت أحد الفخذين .

طهى الطيور

أولا — (السلق)

١ — يحسن إختيار الطيور الكبيرة السن نوعا - البيضاء اللون .

٢ — تطبق قاعدة سلق اللحم على الطيور ، ويختلف المدة المقررة على حسب السن والحجم (ينظر صفحة ١١٠) .

٣ — تقدم مغطاة بالصلصة البيضاء أو مسلوقة فقط ، وتجمل فى الحالتين بالمقدونس .

٤ — تعمل من الطيور المسلوقة أصناف أخرى شتى .

سلق الطيور « الدجاج - البط - الأوز - الديك الرومى - الحمام »

الطريقة :

١ — تنظف الطيور وتدعك جيداً بالدقيق وتشطف وتجهز على حسب نوعها .

٢ — يغلى الماء ويضاف إليه بصلة صحيحة صغيرة وقليل من الحبهان والملح .

٣ — توضع الطيور فى الماء المغلى وتترك حتى تنضج ، مع ملاحظة نزع الزبد (الريم) كلما ظهر - ترفع من ماء السلق وتقدم على حسب الرغبة .

ملحوظة : يستعمل الودك فى عمل أصناف عدة كالكشك والفريك والخضر الخ .

الطير (الغر) المسلوق

الطريقة :

١ — ينزع ريش الطير بدون استعمال الماء يفتح وينظف كالدجاج .

٢ — تفرى بصلة وتدعك بالملح والفلفل وتضاف لماء السلق وهو يغلى .
٣ — يوضع الطير فى الماء ويترك حتى يغلى مدة ١٠ دقائق ، ثم يلقى الماء .
٤ — يوضع مقدار آخر نظيف من الماء ويترك حتى يغلى . ويضاف اليه الملح وبصله أخرى مدعوكة كذا الطير ، ويترك حتى ينضج .
٥ — يرفع من إناء السلق ويترك حتى يصفى ماؤه ، ثم يحمر فى السمن المقدوح .
٦ — يقدم مع الأرز المفلفل بالخلاصة التى طهى فيها الطير .

السمان المسلوق

١ — ينزع ريشه بالطريقة الجافة (ص١٧٢) مثل الفر . يفتح وينظف كالدجاج .
٢ — يسلق فى ماء مغلى مضاف إليه بصلة مفرية مدعوكة بالملح والفلفل .
٣ — يرفع من إناء السلق ويجفف ، ثم يحمر فى السمن المقدوح .
٤ — يقدم معه الأرز المفلفل باستعمال خلاصة السلق .

دجاج بارد بالسلاطة

المقادير : ٢ دجاجتان مسلوقتان (ص١٧٣) - ملح - فلفل .

التجميل والتقديم :

٢-قلب خس سلاطة مفرى رفيعاً	زيتون أخضر وخيار مخلل رفيع
٣- بيضات مسلوقة جامداً	صلصة خردل « مستردة » (ص٦٩)

الطريقة : ١ - يفرى الخس رفيعاً مثل الشعر ، ويغسل ويجفف بفوطة نظيفة .
٢ - تقطع كل دجاجة ثمانى قطع ، مع نزع الجلد والعظم .
٣ - تقشر الطماطم وتقطع الواحدة أربعة أقسام وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
٤ - يقشر البيض وتقطع الواحدة قسمين طولا .

طريقة التقديم :

١ - يوضع الخس فى أرضية صحن ويرص فوقه الدجاج المقطع بنظام حسب الذوق

٢ - يجمل محيط الطبق بقطع الطماطم ثم بالخيار أو الزيتون ثم بقطعة بيض وهكذا
٣ - يقدم معه صلصة الخردل « المستردة » (صفحة ٦٩) .

دجاج بارد

المقادير :

صدر ٢دجاجتين مسلوقتين (١٧٣)	٢ ملعقتان من الكريمة
كوب عصير طماطم	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ك فاصوليا خضراء سوتيه
٣ - ٤ ورقات جيلاتين	ملح - فلفل

الطريقة :

١ - يزال جلد وعظم الصدر ويقطع بنظام قطعاً مناسبة .
٢ - يذاب الجيلاتين فى ٢ ملعقتى ماء على نار هادئة ، وتضاف الطماطم المصفى مع التقليب .
٣ - تخفق الكريمة حتى تغلظ ، ثم يضاف إليها خليط الطماطم وتتبل جيداً .
٤ - تصب فى صحن بلورى ويرص حولها قطع صدر الدجاج البارد .
٦ - توضع الفاصوليا حول الدجاج .

الدجاح بالتربية

المقادير :

دجاجة مسلوقة (صفحة ١٧٣)	$1\frac{1}{2}$ ملعقة سمن
$1\frac{1}{2}$ ملعقة دقيق	٢ كوب سائل :لبن فقط أو كوب لبن ،
ملح - فلفل أبيض	كوب خلاصة (صفحة ٣٣)
ملعقه شاى عصير ليمون	أو ٢ كوب خلاصة دجاج فقط (صفحة ٣٤)
مقدونس أو بيض مسلوق (للتجميل)	ع ٢ بيضتين (وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

١ ـ تعمل الصلصة البيضاء بالدقيق والسمن والسائل وتتبل بالملح والفلفل (ص ٦٤)
٢ ـ يضاف إليها مح البيض فى حالة إستعماله . وترفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر . ترفع من على النار ويضاف إليها عصير الليمون وتتبل .
٣ ـ توضع الدجاجة (صحيحة أو مقطعة) فى صحن دافىء وتغطى بالصلصة وتجمل بالمقدونس والليمون ، وقد تجمل بالبيض المسلوق .

الدجاج بالصلصة البيضاء الراقية

المقادير :

دجاجة ـ ماء السلق
١½ ملعقة دقيق
ملعقة شاى من عصير ليمون
بصلة متوسطة . قطعة كرفس
٢كوب خلاصة دجاج(صفحة٣٤)
ملح ـ فلفل أبيض
جزرة صغيرة نوعاً
فصان مصطكى وحبهان
½ كوب كريمة ،٢ بيضتين
١½ ملعقة سمن

١ ـ يجهز الدجاج ويقطع من ٤ ـ ٨ مقاطع ، على حسب حجم الدجاجة .
٢ ـ تسلق مع الخضر والمصطكى والحبهان ثم ترفع من الخلاصة .
٣ ـ تصفى الخلاصة ويؤخذ منها مقدار ٢ كوب المذكور بالمقادير لعمل الصلصة .
٤ ـ تعمل صلصة بيضاء من السمن والدقيق والخلاصة وتغلى مـــدة ٥ دقائق (صفحة ٦٤) .
٥ ـ تبرد قليلا ويضاف إليها مح بيضتين ، وتعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يزول طعم البيض النىء ، مع ملاحظة عدم إغلائها لئلا تنفصل .
٦ـ تبرد قليلا وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً وتتبل .
٧ ـ يزال مايمكن إزالته من عظم المقاطع الناضجة وترتب فى صحن دافىء بنظام ثم تغطى بالصلصة، وتجمل بالليمون و المقدونس وقد تجمل بمكعبات الجزر المسلوق

الطريقة :

١ ـ تعمل الصلصة البيضاء بالدقيق والسمن والسائل وتتبل بالملح والفلفل (ص ٦٤)
٢ ـ يضاف إليها مع البيض فى حالة إستعماله . وترفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر . ترفع من على النار ويضاف إليها عصير الليمون وتتبل .
٣ ـ توضع الدجاجة (صحيحة أو مقطعة) فى صحن دافىء وتغطى بالصلصة وتجمل بالمقدونس والليمون ، وقد تجمل بالبيض المسلوق .

الدجاج بالصلصة البيضاء الراقية

المقادير :

دجاجة ـ ماء السلق	ملح ـ فلفل أبيض
١½ ملعقة دقيق	جزرة صغيرة نوعاً
ملعقة شاى من عصير ليمون	فصان مصطكى وحبهان
بصلة متوسطة . قطعة كرفس	¼ كوب كريمة ،مح بيضتين
٢ كوب خلاصة دجاج(صفحة٣٤)	١½ ملعقة سمن

١ ـ يجهز الدجاج ويقطع من ٤ ـ ٨ مقاطع ، على حسب حجم الدجاجة .
٢ ـ تسلق مع الخضر والمصطكى والحبهان ثم ترفع من الخلاصة .
٣ ـ تصفى الخلاصة ويؤخذ منها مقدار ٢ كوب المذكور بالمقادير لعمل الصلصة .
٤ ـ تعمل صلصة بيضاء من السمن والدقيق والخلاصة وتغلى مـــدة ٥ دقائق (صفحة ٦٤) .
٥ ـ تبرد قليلا ويضاف إليها مح بيضتين ، وتعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يزول طعم البيض النىء ، مع ملاحظة عدم إغلائها لئلا تنفصل .
٦ـ تبرد قليلا وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً وتتبل .
٧ ـ يزال مايمكن إزالته من عظم المقاطع الناضجة وترتب فى صحن دافىء بنظام ثم تغطى بالصلصة، وتجمل بالليمون و المقدونس وقد تجمل بمكعبات الجزر المسلوق

جلاتين الدجاج

المقادير :

دجاجة كبيرة سمينة	ملعقة كبيرة فستق مقرى
١ - ½ كيلو لحم سجق	٢ بيضتان مسلوقتان جامدا
ملعقة كبيرة لوز مقرى	ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — ينزع ريش الدجاج بدون استعمال الماء ، وينزع العظم كالآتى :
(ا) تزال الرقبه والأرجل مع الاحتفاظ بجلد الرقبه سليما .
(ب) تشق من الظهر وتنزع جميع الأحشاء .
(ح) ينزع العظم بسكين قصير حاد جداً مستدير الطرف نوعاً .
(د) تغسل جيدا بالملح وتشطف ، ثم تدعك بالدقيق وتشطف جيداً .

٢ — تفرد الدجاجة وتتبل بالملح والفلفل ، ثم توضع طبقة من لحم السجق وتساوى جيدا ويليها طبقة من البيض المقطع حلقات ثم اللوز والفستق المقرى .

٣ — تلف الدجاجة بشكل أسطوانى وتساوى بقدر الإمكان .

٤ — تلف جيدا بقطعة نسيج (قماش) مغطاة بقليل من الدقيق . وتبرم قطعة النسيج وتربط جامداً من الطرفين . توضع الدجاجة فى ماء مغلى مضاف إليه قليل من الملح وبصلة وعظم رقبة الدجاجة والكبد والقونصة الخ وتترك مدة ½ ١-٢ ساعـــة ، وإذا احتاج الأمر لإضافة مقدار من الماء وجب أن يضاف مغليا .

٥ — تنزع الدجاجة من الإناء وتصفى منه . ثم تنزع قطعة النسيج (القماش) .

٦ — تلف فى قطعة نسيج (قماش) أخرى نظيفة وتوضع بين صينيتين وتثقل بثقل يزن ٢ : ٣ أرطال ، وتوضع فى مكان متجدد الهواء بارد حتى تبرد تماماً ، أى مدة لا تقل عن أربع ساعات قبل تقديمها للأكل .

٧ — تلمع بقلية التلميع (ص ٨٦١) ، أو تغطى بصلصة باردة راقية مثل الصلصة الأسبانيولية بالجيلى (صفحة ٩٠) وتجمل بكامخ الخضر .

شركسية الدجاج

المقادير :

٢ دجاجتان سمينتان	١ - ٢ ملعقة كبيرة من سمن	مصطكى وحبهان
½ كيلو ارز ، بصله	صلصة الشركسية (صفحة ٩٩)	ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — ينظف الدجاج ويكتف .

٢ — يشوح قليلا فى السمن ويضاف إلى المصطكى والحبهان ثم الماء والبصلة والملح وتترك حتى تنضج ، بحيث يكون مقدار المرق بعد نضج الدجاج حوالى ٨ أكواب . يصفى المرق .

٣ — يقدح قليل من السمن ومعه قليل من الحبهان والمصطكى ثم يضاف مقدار المرق (٣ : ٤ أضعاف مقدار الأرز) ويترك حتى يغلى فيضاف الأرز ويترك على النار الهادئة حتى ينضج ويصير أشبه بالعصيدة .

٤ - يعمل مقدار من صلصة الشركسية (صفحة ٩٩) .

٥ — يحمر الدجاج أو يترك مسلوقاً بدون تحمير ، ثم يقطع مقاطع منتظمة بقدر الإمكان

٦ — يوضع الأرز فى طبق مستدير بحيث يجوف وسطه وتصب فى داخله الصلصة

٧ — ترص قطع الدجاج حول الأرز أو فوقه .

٨ — يجمل الصحن بالمقدونس وبكبد الدجاج الناضج المقطع حلقات .

وقد تجمل الصلصة بالسمن الدافىء المخلوط بقليل من الفلفل

دجاج محشو بالفريك

المقادير :

زوج دجاج صغير	فنجان فريك (ينظف ويغسل)	معلقة كبيرة من سمن
ملح ـ فلفل ـ حبهان	بصلة كبيرة مفرية وبصلة صحيحة	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ — ينظف الدجاج كالسابق ويجهز .

٢ — يدعك البصل بالملح والفلفل ويقطع الكبد والقونصة ـ تخلط بالفريك والسمن
٣ — يحشى الدجاج بالخلطة السابقة ويكتف ، وقد تخاط فتحة الرقبة أو تترك .
٤ — تطهى فى ماء مغلى مضاف إليه بصلة وملح وقليل من الحبهان .
٥ — ترفع من ماء السلق وتصفى ثم تحمر . توضع فى صحن وتجمل بالمقدونس .

دجاج محشو بالأرز

المقادير والطريقة : كالدجاج المحشو بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك ، وقد يقل مقدار الأرز ويضاف للحشو ملء ملعقة زبيب بناتى وأخرى صنوبر .

الغر ـ الطير المحشو

المقادير : غر ، بصلة كبيرة مفرية ، ملح ، فلفل ، ملعقة شاى كمون مدقوق ، أرز مفلفل باستعمال خلاصة السلق (التقديم) .

الطريقة :

١ — ينزع ريش الطير بدون استعمال الماء ويفتح وينظف (كما فى الغر المسلوق ص ١٧٣)
٢ — تدعك البصله المفرية بالملح والفلفل ويضاف إليها الكمون ويحشى بها الطير .
٣ — يسلق الغر كما فى ص ١٧٣ يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر .
٤ — يقدم معه الأرز المفلفل بإستعمال خلاصة السلق (صفحة ٣٩٢) .

السمان المحشو

المقادير والطريقة : كالغر المحشو السابق ، ويقدم معه الأرز المفلفل بخلاصة السمان .

حمام محشو بالفريك

المقادير :

عدد ٢ من الحمام
بصلة متوسطة مفريه وبصلة صحيحة
ملح ، فلفل ، فصان حبهان

ملعقة حلو من سمن
½ : ¾ فنجان فريك
كبد ، قونصة الحمام مقطعة

الطريقة :

١ — ينظف الحمام ويغسل جيداً ويتبل .
٢ — تعمل خلطة الحشو من الفريك والبصل المفرى المدعوك بالملح والفلفل والكبد والقونصة المقطعة والسمن ويتبل الحشو جيداً .
٣ — يحشى الحمام بالخلطة ويكتف ، وقد تخاط فتحته أو تترك .
٤ — يغلى الماء ويضاف إليه البصل والملح والحبهان ويلقى فيه الحمام وتهدأ النار نوعا ويترك حتى ينضج ، ثم يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر .
٥ — يقدم ساخنا مجملا بالمقدونس .

حمام محشو بالأرز

المقادير والطريقة : كالحمام المحشو بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك .

دجاج مخلى محشو

المقادير : دجاجة كبيرة سمينة ، بصله كبيرة ، قطعة كرفس ،عدد ٣ فصوص حبهان ، ملح

مقادير الحشو :

¼ كيلو لحم بتلو مفرى ناعماً
¼ ملعقة شاى صغيرة من مسحوق جوز الطيب ، ملح ، فلفل ، بهار

ملعقة حلو من سمن
بيضة ، ملعقة شاى من بصل مفرى
ملعقةمن الباب الخبز الأفرنجى مبللةومعصورة

للتجميل : قلية التلميع (صفحة ٨٦١) خس وطماطم

١ — تنظف الدجاجة بالطريقة الجافة أى بدون استعمال الماء . وتخلى من العظام كما فى جلانتين الدجاج (ص ١٧٧) .
٢ — تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتتبل جيداً وتفرد على الدجاجة المخلية وتخاط الدجاجة وينظم شكلها . تلف فى قطعه نسيج (قماش) وتربط جيداً .
٣ — تسلق فى ماء مغلى مضاف إليه البصل والعظم والكرفس والحبهان والملح وتترك حتى تنضج مدة ساعة ونصف .

٤ — تنزع من القماش وتلف فى ورقة زبد مدهونة وتترك حتى تبرد تماماً .
٥ — تلمع بقلية التلميع (صفحة ٨٦١) .
٦ — تقدم صحيحة مجملة بالخس والطماطم، أو تقطع حلقات وتقدم على فرشة من الخس

ديك رومى مخلى محشو بالجلانتين

المقادير : ديك رومى متوسط ـ ماء للسلق ـ بصلة ـ ملح ـ عظام الديك .

مقادير الحشو :

١ كيلو لحم بتلو مفرى ناعماً
½ كيلو سجق بقرى
٤ بيضة
ملعقة مقدونس مفرى ناعما
فنجان من لباب الخبز الأفرنجى منقوع ومعصور
ملح ـ فلفل ـ بهار
¼ ملعقة شاى من جوزة الطيب المسحوقة

الطريقة :

١ — ينظف الديك بالطريقة الجافة ويخلى من العظام كما فى جلانتين الدجاج صفحة ١٧٧) يغسل ويجفف .
٢ — تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتعجن جيداً بالبيض وتتبل جيداً .
٣ — يحشى بها لديك فى قطعة ، وتربط الأرجل بخيط كتان بشكل منتظم .
٤ — يلف الديك فى قطعة قماش وتربط بإحكام .
٥ — يسلق فى ماء مضاف إليه بصلة وملح وعظام الديك ويترك حتى ينضج .
٦ — يرفع من ماء السلق ويترك ليبرد نوعاً ، ثم يفك من القماش .
٧ — تغسل قطعة القماش وتعصر جيداً ويلف بها الديك ثانياً ، ويوضع فى مكان بارد أو ثلاجة حتى يبرد تماماً .
٨ — يقطع الصدر شرائح رفيعة متساوية ، ثم ترص ثانياً فى مكانها .
٩ — يلمع بقلية التلميع أو بالألماظية غير الحلوة (صفحة ٦٤٨) .
١٠ — يقدم فى صحن مستطيل ويرص حوله الخرشوف المسلوق المحشو بالخضر السوتية (بسلة ، جزر أفرنكى) صفحة ٢٦٤

دجاج مخلى محشو بالجلاتين

المقادير والطريقة : كالديك الرومى المحشو بالجلاتين السابق باستعمال ½ مقادير الحشو لدجاجة كبيرة ، تسلق وتقدم كالديك الرومى السابق .

ثانيا . التسبيك

١ — يستحسن اختيار الطيور الكبيرة السمن لتطبيق هذه القاعدة .

٢ — تتبع قاعدة التسبيك كما فى اللحم تماما .

٣ — تقدم مع الصلصة المطهية معها أو الخضر .

الدجاج المسبك

المقادير :

عدد ٢ من دجاج مجهز مكتف	مقداران حاج أرز (صفحة ٢٩٨)
٢ ملعقتا سمن	ملح ، فلفل ، حبهان
بصلة ، قطعة كرفس ، قطعة جزر	½ كوب ماء

الطريقة :

١ - يحمر الدجاج فى مقدار السمن ثم توضع الخضر المجهزة والمقطعة والحبهان والماء .

٢ - يتبل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج ، مع ملاحظة إضافة قليل من من الماء كلما احتاج الأمر ، يرفع الدجاج من الوعاء وتصفى الخضر بمصفاة سلك .

٣ - يغرف الحاج أرز فى صحن ويوضع الدجاج (تقطع الواحدة أربعة أقسام) عليه ثم يصب قليل من الصلصة المصفاة على الدجاج ، ويقدم الباقى فى قارب الصلصة الخاص .

٤ — يؤكل هذا الصنف ساخناً .

الدجاج بدمعة الدقيق

المقادير :

دجاجة بدرية (صغيرة السن)	لتر ماء
ملعقة كبيرة من سمن	عدد ٢ من حبهان ـ ملح ـ فلفل
½ ملعقة دقيق	بصلة صغيرة

الطريقة :

١ — تجهز الدجاجة وتقطع ٤ ـ ٨ قطع وتحمر فى السمن وترفع منه .
٢ — يحمر الدقيق فى السمن المتخلف إلى أن يصير بنياً محمراً ، مع ملاحظة التقليب المستمر على نار هادئة . ينزع الإناء من على النار ويضاف الماء تدريجا مع التقليب المستمر .
٣ — يعاد الإناء على النار وتضاف البصلة والحبهان والملح والفلفل ويترك حتى يغلى مع التقليب . تضاف قطع الدجاج المحمرة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج .
٤ — يضاف مقدار من الماء إذااحتاج الأمر ، على شرط أن تكون الصلصة فى النهايه متوسطة الغلظ .
٥ — يرفع الدجاج الناضج فى صحن عميق ويصب فوقه الصلصة بعد تصفيتها .

ملحوظة : يمكن عمل الكبد والقوانص والأجنحة والرأس والرقبة بهذه الطريقة ، ويطهى الدجاج فى هذه الحالة بطرق أخرى على حسب الرغبة .

الدجاج بالدمعة (رقم ١)

المقادير : دجاجة ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن | مقدار دمعة (صفحة ٩٩) ملح ، فلفل

الطريقة :

١ — يجهز الدجاج ويقطع ، وتحمر فى السمن وترفع .
توضع قطع الدجاج فى الدمعة وترفع على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى تنضج .

٣ — يضاف مقدار من الماء إذا احتاج الأمر .

ملحوظة : تعمل عادة الكبد والقوانص والأجنحة والرأس والرقبة بهذه الطريقة

الدجاج بالدمعة (رقم ٢)

المقادير : دجاجة مسلوقة نصف سلق ، مقدار دمعة (صفحة ٩٩) ، ملعقتان كبيرتان من سمن ، ملح ، فلفل .

الطريقة :

١ - تقطع الدجاجة الغير تامة النضج من ٤ — ٨ قطع .

٢ - تحمر القطع فى السمن المقدوح وترفع ، وتعمل الدمعة باستعمال السمن المتخلف وخلاصة سلق الدجاج ، وتتم كالسابقة .

طاجن الحمام بالخضر

المقادير :

زوج حمام	قطعة كرفس	كوب طماطم مصفاة
½ - ¾ كيلو بطاطس	¼ كيلو بصل قاورمة	ملعقة كبيرة من سمن
جزرتان كبيرتان	½ كوب ماء	ملح ـ فلفل

الطريقة (رقم ١) :

١ — ينظف الحمام ويشق نصفين ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يشوح فى السمن ويرفع .

٢ — توضع الخضر فى الطاجن على هيئة طبقات متبادلة وبوسطها الحمام المشوح .

٣ — تضاف الطماطم المصفاة والسمن المتخلف من التحمير ، وقليل من الماء والملح والفلفل ، ثم يغطى الطاجن ويزج فى فرن حارة مدة ¼ ساعة ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .

الطريقة (رقم ٢) :

١ — يشوح الحمام ويرفع ، ثم تشوح الخضر فى السمن المتخلف .

٢ — توضع الخضر والحمام فى الطاجن على هيئـــة طبقات متبادلة وتغطى بالطماطم والماء ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يغطى الطاجن ويزج فى الفرن حتى ينضج .

الدجاج المسبك بالبطاطس

المقادير :

دجاجة بلدية	بصلة ـ جزرة (تقطع حلقات)	جبهان ـ ملح ـ فلفل
ملعقة كبيرة سمن	½ كيلو بطاطس صغير مستدير	قطعة كرفس

الطريقة :

١ — تجهز الدجاجة ويتبل داخلها بالملح والفلفل ويوضع بها الكبد والقونصة وفصان من جبهان ، ثم تحمر صحيحة فى مقدار السمن .
٢ — يضاف إليها البصلة والكرفس والجزر ولتر ماء . وتترك على نار متوسطة حتى تنضج .
٣ — ترفع الدجاجة من الإناء وتقطع ٤ قطع وينزع العظم من الصدر وتترك فى مكان دافىء . ثم تصفى الصلصة المتخلفة لفصل بقايا الخضر .
٤ — يقشر البطاطس الصغير ثم يحمر فى قليل من المسلى ، ويضاف إليه الصلصة السابقة المصفاة ، وتترك على النار مدة ١٠ دقائق ، أى حتى ينضج البطاطس .
٥ — ترص قطع الدجاجة فى صحن دافىء وحولها البطاطس ثم تصب الصلصة فوقها .

حمام مسبك بالصلصة البنية

المقادير :

عدد ٣ من حمام	½ كيلو بسلة سوتية
٢ كوب صلصة أسبانيولية (صفحة ٧٦)	عدد ١٣ بصلة قاورمة صغيرة مسلوقة
ملعقة سمن	٦ جزر أفرنكى صغير مسلوق
ملح ـ فلفل	١٢ قطعة من الخبز المحمر تخانته ٣سم

الطريقة :

١ — يجهز الحمام وتقطع الواحدة أربع قطع .

٢ — يقدح السمن وتحمر القطع وترفع ، ثم يحمر البصل المسلوق ويرفع ويتبل .
٣ — تغلى الصلصة الأسبانيولية ويضاف إليها الحمام وتتبل ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الحمام .
٤ — ترتب قطع الخبز المحمرة فى صحن دافىء ويرص عليها قطع الحمام وتصنى الصلصة فوقها ، ثم يجمل الصحن بالبسلة والجزر والبصل .

كولباستى الدجاج

المقادير :

٢ دجاجتان صغيرتان (كتاكيت)	ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملح ـ فلفل ½ كوب ماء	« « « بصل
ملعقة كبيرة من سمن	بطاطس محمر للتجميل

الطريقة :

١ — تنظف وتجهز الكتاكيت بشقها من الظهر وينزع العظم من الصدر والضلوع وتضرب بالشاطور .
٢ — تتبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون مدة لا تقل عن ربع ساعة .
٣ — يقدح السمن فى صينية ويرص داخلها الدجاج ويغطى بغطاء مسطح ويثقل ويترك حتى يحمر السطح السفلى فتقلب على وجه الآخر وتحمر .
٤ — يضاف مقدار الماء وملعقة كبيرة من عصير الليمون وتهدأ النار وتترك حتى تنضج ترفع وتغرف فى صحن دافىء كما هى أو تقطع الواحدة قطعتين .
٥ — تجمل بالبطاطس والمقدونس . وترش عليها الخلاصة المتخلفة .

كولباستى الحمام

المقادير والطريقة : مثل كولباستى الدجاج

ملحوظة : قد يترك الحمام صحيحا ويكتف ويطهى كولباستى كالسابق فى حله صغيرة بدلا من الصينية .

كولباستى الديك الرومى

المقادير :

ديك رومى، الحاج أرز للتقديم	٢ ملعقتان سمن
حبهان ومصطكى ـ ملح ـ فلفل	بصلتان ـ قطعة كرفس ـ قطعة جزر

الطريقة :

١ ـ يجهز الديك الرومى ويكتف ويتبل بالملح والفلفل .
٢ ـ يقدح السمن وتضاف المصطكى والحبهان ثم يحمر الديك .
٣ ـ تضاف الخضر المقطعة وقليل من الماء ويغطى الإناء ويترك على نارهادئة نوعاً .
٤ ـ يرفع الغطاء آناً فآناً ويقلب الديك ويضاف إليه قدر من الماء وهكذا حتى يتم نضجه . فيرفع من الإناء ويقدم ساخناً مع الحاج أرز (صفحة ٣٩٨) .
٥ ـ يصفى ما تبقى من السائل فى إناء الطهى ويقدم ساخناً فى قارب الصلصة .

حمام محشو بالحشو الزائف

المقادير :

زوج حمام	ملعقة كبيرة من سمن	ملعقة حلو من مقدونس مفرى
بصلة كبيرة مفرية	قليل من الماء	كبد الحمام الناضج المفرى
عدد ٤ فصوص ثوم	فنجان لباب خبز أفرنكى	مخ بيضتين
ملح ـ فلفل ـ بهار	منقوع ومعصور جيداً	بطاطس محمر (للتجميل)

الطريقة :

١ ـ ينظف الحمام بالطريقة الجافة ويفتح من الظهر ويخلى من عظم الصدر .
٢ ـ يخلط البصل والثوم ولباب الخبز والمقدونس والكبد ويعجن الجميع جيداً بمح البيض ، تتبل الخلطة بالملح والفلفل والبهار ، ويحشى بها الحمام ويخاط .
٣ ـ يقدح السمن ويحمر فيه الحمام ويضاف إليه قليل من الماء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج ، يرفع من الإناء ويوضع فى صحن ويجمل بالمقدونس والبطاطس المحمر ويصب عليه السائل المتخلف .

دجاج محشو بالحشو الزائف

كالحمام المحشو بالحشو الزائف، زوج من الكتاكيت بدلا من الحمام .

حمام خالى محشو

المقادير : زوج حمام سمين - مقادير الحشو المذكورة فى الدجاج الخالى المحشو (ص١٨٠)

الطريقة :

١ - ينظف الحمام من الريش بالطريقة الجافة ويفتح من الظهر وينزع منه العظم وينظف جيـــداً .

٢ - تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتتبل جيداً : يحشى بها الحمام ويخاط وتلف كل واحدة فى ورقة مدهونة بالسمن من جهتيها وتربط الورقة جيداً .

٣ - يقدح مقدار السمن ويحمر فيه الحمام ثم يضاف إليه قليل من الماء وكذلك العظام وبصلة وقطعة كرفس والملح ، يغطى الإناء ويترك على نار هادئة .

٤ — يرفع الغطاء آنا فآنا ويقلب الحمام ويسقى بقليل من الماء ، وهكذا حتى يتم النضج

٥ — يرفع من الإناء وتنزع الورقة ، ويلف فى ورقة أخرى وتترك حتى يبرد تماما .

٦ — يترك صحيحا ، وقد يدهن بقليه التلبيع (ص ٨٦١) ويجمل بالكامخ الأخضر أو يقطع حلقات ويجمل بالكامخ الأخضر (**صفحة** ٢٧٧) .

الدجاج بالكارى

المقادير : دجاجة مقطعة قطعا مناسبة - أرز مسلوق (صفحة ٢٩١) مقدار من صلصة الكارى (صفحة ٧٨) .

الطريقة : كطريقة عمل اللحم النيء بالكارى (صفحة ١٣١) .

الحمام بالكارى

كالدجاج بالكارى .

طاجن الحمام بالفريك

المقادير :

فنجان فريك	حمامة سمينة مسلوقة نصف سلق
من ١ : ١½ فنجان بهريز دجاج (ص ٣٤)	ملعقة سمن ـ ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ — يجهز الفريك ثم يحمر قليلا فى السمن ويضاف إليه السائل والملح والفلفل ، ويترك ليغلى مدة ٥ : ١٠ دقائق مع تغطية الإناء .

٢ — يوضع نصف مقدار الفريك فى الطاجن ثم الحمام ثم النصف الباقى من الفريك .

٣ — يغطى الطاجن ويزج فى فرن هادىء نوعا حتى يتم النضج .

٤ — يقدح مقدار ملعقة صغيرة من سمن وترش على الوجه .

٥ — يرفع الغطاء مدة ٥ دقائق ليحمر الوجه .

٦ — يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف ويقدم على طبق ملائم لحجمه

طاجن الحمام بالأرز

المقادير :

فنجان أرز	حمام سمينة مسلوقة نصف سلق
فنجان لبن	ملعقة سمن
فنجان خلاصة سلق الحمام	ملح ـ فلفل

الطريقة : مثل طاجن الحمام بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك ، وملاحظة أن نصف السائل لبن والنصف الآخر خلاصة .

طاجن السمان بالأرز

المقادير :

عدد ٦ من السمان (نصف سلق) ص ١٧٤	عدد ٢ فنجان خلاصة سلق السمان
فنجان أرز ، ملح ـ فلفل	ملعقة كبيرة من السمن

الطريقة : مثل طاجن الحمام بالأرز باستعمال السمان بدلا من الحمام .

ثانيا : (**للتوصير**)

١ — يستحسن إختيار الطيور صغيرة السن لهذه الطريقة .
٢ — تحمر نيئة أو بعد السلق على حسب الصنف المطلوب .
٣ — تقدم مع خضر سوتية وبطاطس محمر وتجمل بالمقدونس .
٤ — تؤكل ساخنة أو بارد .
٥ — تطبق عليها قواعد التحمير البسيط والعميق تبعاً للأصناف .

الدجاج المحمر

الطريقة :

زوج دجاج مسلوق (صفحة ١٧٣)	١/٢ كيلو بطاطس محمر	للتقديم
ملعقة كبيرة من سمن	١/٣ كيلو بسلة سوتيه	
ملح ـ فلفل	كوب صلصله طاطم (ص ٩٨)	والتجميل

الطريقة :

١ — يصفى الدجاج المسلوق من الخلاصة ويجفف ويحمر صحيحاً أومقطعا ويرفع من السمن ويرش بقليل من الملح والفلفل .
٢ — يرتب فى صحن دافىء ويجمل بالبطاطس المحمر والخضر السوتية ، وتقدم مع صلصة الطاطم فى القارب الخاص .

الحمام المحمر

المقادير : زوج حمام مسلوق ـ ملح ـ فلفل ـ ملعقة كبيرة من سمن

للتقديم : ١ — بطاطس محمر وخضر سوتية مثل البسله والجزر الخ ـ٢ـ أوخبز أفرنكى مقطع مثلثات ومحمر فى السمن مع الخضر السوتيه .

الطريقة

١ - يرفع الحمام من ماء السلق ويجفف ويحمر فى السمن المقدوح .
٢ - ينزع ويصفى من السمن على ورقة .
٣ - يوضع فى صحن ويجمل بالبطاطس المحمر والخضر السوتيه ، أو البطاطس المحمر فقط أو بمثلثات الخبز والخضر السوتيه .

الديك الرومى المحمر

المقادير : ديك رومى مسلوق (صفحة ١٧٣)-٢ ملعقتان كبيرتان من سمن ، ملح فلفل .

التقديم :

١ - الحاج أرز (صفحة ٣٩٨)
٢ - الشعرية المحمر (صفحة ٣٩٨)
٣ - السجق المحمر والصلصة البنية
٤ - الرقاق بالعصاج
٥ - الجلاش المحشو
٦ - فطيرات محشوة بالخضر
٧ - خرشوف مسلوق محشو بالخضر السوتيه
٨ - الخضر السوتيه المنوعة
٩ - الطماطم المحشوة بالعصاج
١٠ - البطاطس المحمر والصلصة البنيه

الطريقة رقم ١ :

١ - يجفف الديك المسلوق ثم يحمر المسلى ، يرش السطح بالملح والفلفل
٢ - يوضع فى صحن كبير مستطيل ويجمل بصنف من الأصناف المذكورة للتجميل

الطريقة رقم ٢ :

١ - يسلق الديك نصف سلق ، يرفع ويجفف ثم يوضع فى صيلية مدهونة بالسمن .
٢ - يغطى السطح بقليل من السمن وتزج الصيلية فى الفرن وتترك حتى ينضج ويحمر سطحه مع ملاحظة تغطيته آنا فآنا بالسمن الذى فى الصينية .
٣ - يقدم مجملا بصنف من الأصناف المذكورة فى التجميل .

الأوز والبط المحمر

المقادير :

بطة مسلوقة أو أوزة (صفحة ١٧٣)	ملعقة كبيرة سمن
ملح — فلفل	رقاق ، مقدونس (للتقديم)

الطريقة :

١ — تحمر البطة فى السمن المقدوح ثم تنزع ويرش سطحها بالملح والفلفل .
٢ — توضع فى صحن مستطيل وتجمل بالمقدونس ويقدم معها الرقاق (ص ٥٠٣) .

الدجاج بالبيض والبقسماط

المقادير :

دجاجة مسلوقة	ملعقة كبيرة دقيق
٢ بيضتان ، وبقسماط للغطية	¼ ملعقة شاى من مسحوق
سمن للتحمير	الخردل
قليل من البطاطس المحمر للتجميل	ملح — فلفل
	يتبل بها الدجاج

الطريقة :

١ — تنزع الدجاجة من ماء السلق قبل تمام نضجها وتصفى من الماء وتجفف .
٢ — تقطع قطعاً مناسبة وينزع العظم والجلد .
٣ — تتبل القطع بالدقيق المخلوط بالخردل (بالمستردة) والملح والفلفل .
٤ — تغطى بالبيض والبقسماط ، وتحمر فى السمن البسيط أو الغزير وترفع على ورقة لتمتص السمن .
٥ — ترص فى صحن دافىء وتجمل بالبطاطس والمقدونس .

ضلع الدجاج

المقادير :

½ كيلو لحم دجاج ناضج بارد مفرى	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق ، ملعقة حلو سمن
¼ كوب صلصة بيضاء تخينة (ص ٦٤)	بيضة
بصلة صغيرة مفرية	بيض وبقسماط للتغطية
ملح - فلفل - جوزة الطيب	سمن للتحمير

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويشوح فيه البصل ثم يضاف الدقيق ويقلب معه بشرط ألا يتلون
٢ — يرفع الإناء بعيداً عن النار وتضاف الصلصة البيضاء مع التقليب .
٣ — يعاد الإناء على النار ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق . يضاف الدجاج المفرى والملح والفلفل وجوزة الطيب ويقلب الخليط جيداً على النار مدة ٥ دقائق .
٤ — يرفع الإناء بعيداً عن النار وتضاف البيضة وتقلب جيداً مع الخليط .
٥ — يصب الخليط فى طبق مدهون ويساوى تماماً وتترك حتى يبرد .
٦ — يقسم الخليط ستة أقسام ويشكل كل قسم على هيئة الضلع (الكستليتة) وتوضع بطرف كل قطعة مكرونة طولها حوالى ٢ بوصتين .
٧ — تتبل القطع بقليل من الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط .
٨ — تحمر تحميراً غزيراً وترفع من السمن وتصفى منه .
٩ — ترص القطع على مفرش ورق على هيئة حلقة ضيقة وتجمل بالمقدونس .

كفته الدجاج

المقادير:

½ كيلو لحم دجاج مفرى ناضج	بيض وبقسماط للتغطية
ملح - فلفل - جوزة الطيب	سمن للتحمير
¼ كوب صلصة بيضاء سميكة جداً (ص ٦٤)	كوب صلصة طماطم للتقديم (ص ٩٨)
مخ بيضة أو ملعقة كبيرة من كريمة للعجن	

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بمح البيض وتتبل .
٢ — تفرد فى طبق مدهون وتترك حتى تبرد .
٣ — يقسم الخليط أقساما متساوية وتشكل مستديرات غليظة نوعا .
٤ — تتبل المستديرات بقليل من الدقيق وتغطى بالبيض ثم بالبقسماط .
٥ — تحمر تحميراً غزيراً وترفع من السمن وتوضع على ورقة .
٦ — ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس . تقدم معها صلصة الطماطم فى القارب الخاص

كفتة الديك الرومى

مثل كفتة الدجاج السابقة باستعمال لحم الديك الناضج بدلا من لحم الدجاج .
ملحوظة : يعمل هذا الصنف من بقايا الديك إذا أريد تقديمها كصنف آخر .

ضلع الحمام بالسجق

المقادير :

عدد ٣ حمام
١٥٠ جرام لحم سجق أفرنجى
ملح ـ فلفل
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن

بيض وبقسماط للتغطية

للتجميل:
½ كيلو بطاطس مهوك
بسلة وجزر سوتيه
كوب صلصة للطماطم (ص٩٨)

الطريقة :

١ — ينظف الحمام وتقطع الواحدة نصفين وينزع العظم عدا عظمة الفخذ
٢ — تتبل القطع جيداً بالملح والفلفل وتشكل على هيئة كستليتة بقدر الإمكان .
٣ — يقدح السمن وتحمر قطع الحمام من جهتيها ثم ترفع منه وتغطى بورقة وتثقل لحفظ شكلها ، وتترك هكذا حتى يبرد . يغطى السطحان للقطع بالسجق وتساوى جيداً .
٤ — تغطى القطع بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن المقدوح .
٥ — ترتب القطع على حلقة من البطاطس المهوك وبوسطها الخضر السوتيه .

٦ — تصب الصلصة حول البطاطس ويقدم الصحن ساخناً .

دجاج بالنقيطة

المقادير :

دجاج بارد (مسلوق أو محمر)	٢ ملعقتان كبيرتان من زيت سلاطة	للتتبيل
نقيمة للتغمية (صفحة ٤٠٦)	ملعقة كبيرة من عصير ليمون	
سمن غزير للتحمير	ملعقة شاى من بصل مفرى	
مقدونس للتجميل	ملعقة شاى من مقدونس مفرى	
صلصة طماطم للتقديم (صفحة ٩٨)	ملح ، فلفل ، بهار	

الطريقة :

١ — يقطع الدجاج مقاطع صغيرة نوعا ومتساوى وينزع العظم والجلد .

٢ — تخلط مقادير التتبيل بعضها ببعض وتوضع بها مقاطع الدجاج وتقلب ما بين وقت وآخر وترك مدة ½ ساعة ، ثم ترفع وتجفف وتتبل فى قليل من الدقيق .

٣ — تغمس فى النقيطة وترفع باحتراس وتحمر فى السمن الغزير .

٤ — ترفع من السمن وتصفى منه على ورقة ، ثم توضع فى صحن مفروش بورقة مخرمة (دنتيل) وتجمل بالمقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم .

رابعا (للشى)

١ — يجب أن تكون الطيور صغيرة السن وأغلبها استعمالا الحمام والدجاج الصغير جداً

٢ — إذا أريد شى الطيور صحيحة فتشق من السلسلة الفقرية طولا وتشوى أو تقطع نصفين . تتبع طريقة شيء اللحم (ص ١٥٨)

٣ — يؤكل الطير المشوى ساخناً ويقدم مع الخضر السوتيه والبطاطس المحمر أو المهروك (بيوريه) والطماطم المشوى ويجمل بالليمون والمقدونس .

الحمام المشوى

المقادير : زوج حمام ، ملح ، فلفل ، ملعقة كبيرة عصير بصل ، ملعقة كبيرة عصير ليمون

للتقديم خضر سوتيه وأفضلها البازلاء، طماطم مشوى، مقدونس، ليمون.

الطريقة :

١ — يجهز الحمام ويشق من الظهر وينزع عظم الصدر والضلوع أو يترك.
٢ — يتبل بعصير الليمون والبصل والملح والفلفل ويترك مدة ½ ساعة.
٣ — يشوى كاللحم، تترك الواحدة صحيحة أو تشق اثنين وترتب فى الطبق ويجمل بالبسلة السوتيه والطماطم المشوى والليمون والمقدونس.

كتاكيت مشوية

المقادير:

٢ — من دجاج صغير (كتاكيت)	ملعقة كبيرة من عصير بصل	
ملح فلفل	بطاطس محمر	للتقديم
ملعقة كبيرة من عصير ليمون	مقدونس وليمون مقطع حلقات	

الطريقة :

١ — تنظف الكتاكيت وتجهز وتشق من الظهر، وينزع عظم الصدر والضلوع وتضرب بالشاطور.
٢ — تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة لا تقل عن ربع ساعة.
٣ — تدهن بالسمن الدافىء، وتترك قليلا، ثم تشوى على الفحم مع ملاحظتها.
٤ — تشق الواحـــدة اثنين وترص فى الصحن، وتجمل بالمقدونس والليمون والبطاطس المحمر.

خامسا — الطهى فى الفرن (الرستو)

١ — يستحسن اختيار الطيور صغيرة السن وقاتمة اللون لهذه القاعدة ـ وإذا استعملت طيور كبيرة السن فتسلق أولا نصف سلق ثم تطهى بعد ذلك فى الفرن.
٢ — تطبق قاعدة الطهى فى الفرن (الرستو) على الطيور كما سبقت على اللحم تماما (صفحة ١٦٠).

٣ — تقدم باردة أو ساخنة . فى الحالة الأولى تقدم معها سلاطة الخضر . وإن كانت ساخنة فيقدم البطاطس والصلصة البنية (صفحة ٧٥) . أو صلصة التفاح (صفحة ٩٦) مع البط فقط . وهذه الطريقة الأخيرة إنجليزية .

رستو الدجاج

المقادير :

دجاجة كبيرة — ملح — فلفل
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن
حوالى ½ كيلو بطاطس صغيرة
كوب صلصة بنية خفيفة (ص ٥٧)

الطريقة :

١ — تجهز الدجاجة وتتبل بالملح والفلفل وتكتف . توضع فى صينية مدهونة سمناً وتغطى بورقة مدهونة ويوضع على سطحها مقدار السمن .
٢ — تزج فى فرن حار مدة ¼ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج ،مع ملاحظة فتح الفرن كل ¼ ساعة وتغطيها بالسمن الذى بالصينية .
٣ — يوضع البطاطس الصغير المقشور قبل تمام النضج بنصف ساعة .
٤ — تنزع الورقة وتوضع الدجاجة فى صحن وتجمل البطاطس أو المقدونس .
٥ — تقدم معها الصلصة البنية .

رستو البط

المقادير :

بطـــة — حشو البصل
كوب صلصة بنية خفيفة (صفحة ٧٠)
صلصة التفاح (صفحة ٩٦)
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن

الطريقة :

١ — ينظف البط ويجهز كالدجاج ، ثم يحشى بحشى البصل (صفحة ٨٦١)
٢ — توضع فى صينية مدهونة سمنا ويوضع مقدار السمن على سطحها .
٣ — تزج فى فرن حار نوعا وتترك حتى تنضج (مدة ساعة إلى ساعة ونصف مع

ملاحظة تغطيتها بالسمن آناً فآناً) . ثم توضع فى صحن وتجمل بالمقدونس ويصب حولها الصلصة البلية .

٤ — تقدم معها صلصة التفاح .

رســـتو الأوز

المقادير والطريقة : مثل رستو البط السابق .

ديك رومى محشو بالجلاتين فى الفرن

المقادير : كمقادير حشو الديك الرومى المحشو بالجلاتين المطهى بقاعـــدة السلق (صفحة ١٨١)

الطريقة :

١ — ينظف الديك وتنزع العظام كالسابق ويغسل جيداً ويجفف .
٢ — تخلط مقادير الحشو وتعجن جيداً بالبيض وتتبل ويحشى بها الديك .
٣ — يخاط الظهر وتربط الأرجل بخيط كتان (دوبارة) بشكل منتظم .
٤ — يوضع الديك على ظهره فى صينية مدهونة بالسمن ويغطى بباقى مقدار السمن
٥ — يزج فى فرن حار مدة ½ ساعة .
٦ — تهدأ الحرارة ويغطى الديك بالمسلى الذى بالصينية باستعمال ملعقة .
٧ — يغطى الديك بورقة زبد مدهونة ويترك حتى ينضج (حوالى ٣ ساعات) .
٨ — يفتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ويغطى الديك بالمسلى الذى فى الصينية حتى لا يجف سطحه .
٩ — يمكن إبدال ورقة الزبد الموضوعة على سطح الديك بغيرها إذا احتاج الأمر
١٠ — يرفع من الصينية ويلف فى ورقة مدهونة ، ويترك لليوم الثانى لكى يبرد تماماً .
١١ — يقدم مجملا بالمقدونس ويوضع بأرجله الورق الخاص المسمى باسمه .

دجاج محشو بالجلاتين

المقادير : كمقادير حشو الديك الرومى بالجلاتين المطهى بقاعدة مساق (صفحة ١٨١) باستعمال ½ مقادير الحشو لدجاجة واحدة كبيرة .

الطريقة : كطريقة تجهيز وطهى وتقديم الديك الرومى بالجلاتين فى الفرن (صفحة١٩٨)

ديك رومى خالى محشو باللحم المفرى

المقادير : يحشى الديك بخلطة الحشو المستعملة فى حشو الدجاج الخالى المطهى بقاعدة السلق (صفحة ١٨٠) على أن تكون المقادير أربعة أمثال المقادير المذكورة .

الطريقة : يجهز ويطهى فى الفرن كما فى الديك الرومى المحشو بالجلاتين (صفحة ١٩٨)

البـــط المحشو

المقادير :

بطة سمينة
١½ كوب صلصة بنية خفيفة (ص٧٥)
فنجان فتات خبز أفرنكى
ملعقة كبيرة سمن سايح
بيض للعجن

بصلة صغيرة مفرية
½ ملعقة شاى من مقدونس مفرى
½ ملعقة شاى زعتر
ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب
ملعقة كبيرة من سمن

الطريقة :

١ ـ تنظف البطة وتغسل جيداً ويتبل داخلها بالملح والفلفل .
٢ ـ يفرى الكبد ويضاف إليه التوابل والبصل وفتات الخبز والمقدونس والسمن السايح ويخلط الجميع جيداً ويعجن بالبيض .
٣ ـ تحشى البطة بالخلطة وتكتف وتوضع فى صينية وتغطى بمقدار السمن .
٤ ـ تزج فى فرن حار مدة ½ ساعة ، ويلاحظ تغطيتها بالسمن الذى بالصينية مابين حين وحين .
٥ ـ يصفى السمن من الصينية ويستبدل به الصلصة البنية .
٦ ـ تعاد البطة فى الفرن ليتم نضجها وتهدأ الحرارة نوعاً .
٧ ـ تغطى البطة آناً فآناً بالصلصة البنية .
٨ ـ ترفع من الصينية وتوضع فى طبق ساخن وحولها الصلصة

الأرانب

من اللحوم البيضاء السهلة الهضم جيداً ، وتحتوى على جميع المواد الغذائية التى يحتويها اللحم .

اختيار الأرانب

يحسن أن تكون صغيرة السن نوعاً ويراعى اختيارها الآتى :

١ - حدة أظافرها ونعومتها
٢ - ليونة الأذنين ونعومتها .
٣ - صغر الأسنان وبياض لونها
٤ - أن تكون ممتلئة الأفخاذ.
٥ - خلوها من الأمراض والقروح .

تنظيفها

(ا) تذبح وتسلخ تواً كالآتى :

١ - يشق الجلد شقا عرضيا فى منتصف الظهر .

٢ - يسلخ بشد الجلد فى اتجاه الجلد شقا عرضيا فى منتصف الظهر .

٣ — يضغط بالأرجل للداخل لسهولة سلخها . تقطع نهاية الأطراف والرأس .

(ب) تنظف الرأس على حسب الرغبة ، إما بسلخها فى أثناء سلخ الجسم ، أو تغمر فى ماء ساخن ثم ينزع الشعر ، تشق البطن طولا وتنزع الأعضاء الداخلية .

(حـ) يغسل بالماء البارد ثم بالدقيق ، ويشطف بالماء البارد ثانيا ويقطع تبعا لحجمه .

طرق الطهى

تطبق عليه قواعد الطهى المختلفة تبعا للصنف . من صفحة ٢١ إلى صفحة ٣١ .

سلق الأرانب (رقم ١)

المقادير : أرنب مقطع ، بصلة متوسطة ـ ملح ، ٢ فصا مصطكى ، ٢ من حبهان ماء للسلق

الطريقة :

١ — يوضع الأرنب المقطع بدون سائل فى إناء ويرفع على النار الهادئة مع تغطية الإناء مدة ٣ – ٥ دقائق . يرفع الغطاء ويراق السائل الذى نتج . تكرر العملية مرة ثانية .

٢ — يضاف إليه ملعقة سمن وتشوح القطع ويضاف إليها المصطكى والحبهان ومقدار من الماء يكفى لتغطيتها وبصلة متوسطة والملح ويترك على النار حتى ينضج .

سلق الأرانب (رقم ٢)

المقادير : كالسابقة .

الطريقة : كالدجاج المسلوق (صفحة ١٧٣) بإضافة بصلة مفرية مدعوكة بالملح والفلفل لماء السلق .

الأرانب بالصلصة البيضاء

المقادير : أرنب مسلوق

٢ كوب صلصة بيضاء للتغطية (صفحة ٦٤)	نصف سائلها لبن ، والنصف الآخر
٢ كوب صلصة المقدونس (صفحة ٦٧)	خلاصة أرنب

للتجميل : جزر مسلوق مقطع مكعبات ، بسلة مسلوقة . (ينظر باب الخضر) .

الطريقة : ترتب مقاطع الأرنب فى صحن دافىء بنظام وتغطى بالصلصة وتجمل بالجزر والبسلة.

أرنب مسبك بالخضر

المقادير :

أرنب متوسط	ملعقة كبيرة من دقيق	٢ جزرة
ملعقة كبيرة من سمن	ملح ـ فلفل أبيض	قطعة كرفس
٢ كوب ماء	بصلة	ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ — ينظف الأرنب ويقطع مقاطع . تجهز الخضر وتقطع مكعبات .
٢ — يقدح السمن وتشوح المقاطع وترفع ثم يقلب الدقيق فى السمن المتخلف بشرط ألا يحمر . يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف الماء مع التقليب المستمر
٣ — تتبل الصلصة بالملح والفلفل الأبيض ويضاف لحم الأرانب المشوح والخضر
٤ — يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع .
٥ — يضاف عصير الليمون وتتبل . يغرف فى صحن عميق ويقدم ساخنا .

طاجن الأرنب بالخضر

كمقادير الأرنب المسبك السابق .

الطريقة :

١ — ينظف الأرنب ويقطع وتجهز الخضر كالسابق .
٢ — يشوح لحم الأرنب ويرفع ، يحمر البصل فى السمن المتخلف ثم يضاف الدقيق ويقلب مع البصل حتى يحمر لونه .
٣ — يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف الماء بالتدريج مع التقليب المستمر .
٤ — يوضع نصف الخضر فى الطاجن ثم لحم الأرنب المشوح ثم بقية الخضر ويصب عليه الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .
٥ — يغطى الطاجن ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج .
٦ — يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الحرف وتثبت بدبوس ويقدم للمائدة ساخناً

الأرنب بدمعة الدقيق

كالدجاج بدمعة الدقيق (صفحة ١٨٣) .

الأرنب بالدمعة

كالدجاج بالدمعة (صفحة ١٨٤) .

أرنب بالكارى

كالدجاج بالكارى (صفحة ١٨٨)

الأرنب المحمر

المقادير :

أرنب مسلوق ملعقة كبيرة من سمن	حوالى ½ كيلو بطاطس محمر مقدونس	للتجميل

الطريقة :

١ — تنزع القطع من ماء السلق وتجفف وتحمر فى السمن المقدوح .
٢ — ترش بالملح والفلفل وتجمل بالمقدونس والبطاطس المحمر وتقدم ساخنة .

ضلع الأرنب النيىء

المقادير :

أرنب متوسط ٢ ملعقتا سمن ٢ - ٣ بيضات . بقسماط	مقدار من صلصة المايونيز بالمخللات (صفحة ٨٦) مقدونس	للتجميل والتقديم

الطريقة :

١ — يقطع الأرنب مقاطع منتظمة بقدر المستطاع .
٢ — يقدح السمن وتهدأ النار وتشوح المقاطع حتى يحمر لونها وتقرب من النضج
٣ — يكسر البيض ويمزج ويتبل بالملح والفلفل . ويضاف إليه السمن المتخلف من تشويح المقاطع وهو دافىء ثم تغطى بالدقيق .
٤ — تدهن المقاطع بخليط البيض والسمن ثم تغطى بالبقسماط وتحمر فى السمن .
٥ — تقدم فى صحن دافىء وتجمل بالمقدونس وتقدم صلصة المايونيز بالمخللات فى القارب

الأسماك

السمك من الحيوانات البحرية . وهو طعام كثير الغذاء ومفيد وسريع الهضم ولذلك كان أنسب الأغذية للمرضى الناقهين والشيوخ . ولاحتوائه على كمية كبيرة من الفوسفور فهو مقو للمجموع العصبى ومرطب للجسم . ولاسيما بعد التعب العقلى .

ويتركب السمك من المواد الغذائية الآتية :

١ — **المواد الازوتية** : وهى البروتين . وتختلف نسبته تبعا للأنواع . وتقل فى السمك الأبيض عنها فى الدهنى .

٢ — **مواد دهنية** : وتكثر فى الأنواع الدهنية . وتصل فى بعضها إلى ١٨٪ من تركيبها . كما فى سمك الثعبان .

٣ — **الماء** : ونسبته تختلف باختلاف أنواع السمك .

٤ — **الاملاح** : وأهمها الفوسفور .

وجميع أصناف السمك أقل تغذية من اللحوم الأخرى لكثرة أحتوائها على الماء . والجدول الآتى يبين الفرق بين السمك واللحم :

	ماء	بروتين	مادة دهنية
اللحم	٧٥٪	٢٠٪	٥ر١
السمك	٦٥ — ٨٥٪	١٤ — ٢٢٪	٣٪ — ١٨٪

أنواع السمك

السمك على أنواع وأجناس شتى . ولذلك تتعدد خواص لحمة بحسب تعدد أنواعه وهو يقسم عادة قسمين كبيرين هما :

١ — سمك البحر : وفلوسه (قشوره) قوية غليظة ليتحمل المياه . ومذاق لحمه ملحى بسبب ماء البحر .

٢ ـ **سمك النهر** : تتوقف جودة هذا الصنف على نقاوة الماء الذى يعيش فيه وسرعة جريانه ، وهو أصغر حجما ، وألياف نسيجه رقيقة ، ومذاق لحمه حلو .

وأنثى السمك تحتوى على بطارخ لذيذة الطعم إلا أن لحم الذكر ألذ من لحمها .

والسمك يقسم ثلاثة أقسام :

١ ـ **السمك الزيتى** : ولحم هذه الأسماك داكن اللون لأن الزيت موزع فى جميع الجسم ، وهى لذيذة الطعم ، كثيرة الدسم ، إلا أنها عسرة الهضم مثل الثعابين والسردين والقراميط .

٢ ـ **السمك الأبيض** : والمادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى الكبد ، ولذلك كان لحمها سهل الهضم مثل البياض والسمك موسى والقاروس .

٣ ـ **ذوات الأصداف والغطاء العظمى** : كبلح البحر ، والجمبرى ، وأم الخلول ، والجندفلى ، وهذه الأنواع مغذية غير أنها عسرة الهضم ، ولكن البعض منها مايؤكل بدون طبخ كالجندفلى مثلا سهل الهضم لاحتوائه على مادة سهلة الهضم تذهب بالطهى .

وهذه الأنواع قد تضر بالجسم لغذائها بالمواد القذرة ورمم البحر فتؤدى إلى الالتهاب الجلدى أو التسمم .

والسمك بأنواعه على الرغم من أنه سهل الهضم سريع العفونة ، خصوصاً فى أيام الصيف فلذا يجب تناوله طازجاً .

اختيار السمك الطازج

١ ــ أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة وعيناه لامعين .

٢ ــ أن يكون لحمه جالساً ، متماسكا . صلبا عند اللمس .

٣ ــ أن تكون الخياشيم ذات احمرار طبيعى غير صناعى والزعانف صلبة .

٤ ــ فى الأنواع ذات القشور مثل البلطى يلاحظ أن تكون القشور كثيرة .

٥ ــ فى الأنواع التى ليس بها قشور كالبياض والقراميط يلاحظ أن يكون الجلد أملس غير متجعد . ويحسن أكل السمك فى الأشهر التى تحتوى على الراء مثل نوفمبر ، ديسمبر ، يناير ، الخ .

٢ ـ **سمك النهر** : تتوقف جودة هذا الصنف على نقاوة الماء الذى يعيش فيه وسرعة جريانه ، وهو أصغر حجما ، وألياف نسيجه رقيقة ، ومذاق لحمه حلو .
وأنثى السمك تحتوى على بطارخ لذيذة الطعم إلا أن لحم الذكر ألذ من لحمها .
والسمك يقسم ثلاثة أقسام :

١ ـ **السمك الزيتى** : ولحم هذه الأسماك داكن اللون لأن الزيت موزع فى جميع الجسم ، وهى لذيذة الطعم ، كثيرة الدسم ، إلا أنها عسرة الهضم مثل الثعابين والسردين والقراميط .

٢ ـ **السمك الأبيض** : والمادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى الكبد ، ولذلك كان لحمها سهل الهضم مثل البياض والسمك موسى والقاروس .

٣ ـ **ذوات الاصداف والغطاء العاجى** : كبلح البحر ، والجمبرى ، وأم الخلول ، والجندفلى ، وهذه الأنواع مغذية غير أنها عسرة الهضم ، ولكن البعض منها مايؤكل بدون طبخ كالجندفلى مثلا سهل الهضم لاحتوائه على مادة سهلة الهضم تذهب بالطهى .
وهذه الأنواع قد تضر بالجسم لغذائها بالمواد القذرة ورمم البحر فتؤدى إلى الالتهاب الجلدى أو التسمم .

والسمك بأنواعه على الرغم من أنه سهل الهضم سريع العفونة ،خصوصاً فى أيام الصيف فلذا يجب تناوله طازجاً .

اختيار السمك الطازج

١ ــ أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة وعيناه لامعين .
٢ ــ أن يكون لحمه جالساً ، متماسكا . صلبا عند اللمس .
٣ ــ أن تكون الخياشيم ذات احمرار طبيعى غير صناعى والزعانف صلبة .
٤ ــ فى الأنواع ذات القشور مثل البلطى يلاحظ أن تكون القشور كثيرة .
٥ ــ فى الأنواع التى ليس بها قشور كالبياض والقراميط يلاحظ أن يكون الجلد أملس غير متجعد . ويحسن أكل السمك فى الأشهر التى تحتوى على الراء مثل نوفمبر ، ديسمبر ، يناير ، الخ .

تجهيز السمك

١ — يزال قشر السمك بحكه بالسكين من الذيل إلى الرأس .
٢ — يقطع الذيل (يستعمل المقص) والزعانف فى اتجاه الرأس .
٣ — تنزع العين فى بعض الأصناف .
٤ — تفتح بطن السمك من المخرج فى اتجاه الرأس بسكين أو مقص .
٥ — تغسل بماء بارد ثم تدعك بالملح لإزالة الدم .
٦ — تغسل ثانياً بماء بارد ثم تدعك بخليط من الدقيق والملح وتشطف .

ملحوظة :

١ — تترك السمكة صحيحة أو تقطع وتستعمل على حسب الصنف المراد طهيه .
٢ — أو ينزع جلد السمكة وهى صحيحة كالثعبان وسمك موسى. أو ينزع جلد السمكة بعد تقطيعها . ينزع الشوك من السمك أو يترك على حسب الطلب .

سلخ السمك

أولا — سلخ السمكة صحيحة

١ — تنظف السمكة ثم تقطع الزعانف ، وتوضع بحيث تكون رأسها بعيداً لأعلى .
٢ — يشق الجلد القريب من الذيل عرضاً بسكين حاد (على بعد ½ بوصة من الذيل) .
٣ — يسلك الجلد من على الجانب الأيمن بأصبع الابهام الأيمن أو بسكين حاد ثم يسلك الجانب الأيسر بالإبهام الأيمن وذلك بتحريك الأصبع من الذيل إلى الرأس
٤ — تغمس أصابع اليد اليمنى بالملح كى يسهل القبض على السمكة ويسلك جزء من جلد الذيل ليسهل مسكه فى أثناء السلخ — ثم يقبض باليد اليسرى على الذيل وينزع الجلد بشدة باليد اليمنى من الذيل إلى الرأس .

ثانيا — نزع السلسلة وتقطيع اللحم شرائح

١ — تنظف السمكة ثم تجفف وتشق من الوسط على الوجهين فوق السلسلة الظهرية بحيث يكون الرأس لأعلى .



٢ — يفصل أول ربع ، وذلك بضغطه باليد اليسرى وجر السكين من الوسط إلى جهة الشمال باليد اليمنى مع ملاحظة الضغط على السلسلة بالسكين وإزالة اللحم من عليها تفصل باقى الأرباع بنفس الطريقة .

٣ — ينزع الجلد فيوضع الربع المنضدة بحيث يكون الجلد أسفل .

٤ — تغمس أصابع اليد اليسرى فى قليل من الملح كى يسهل القبض على السمكة .

٥ — تضغط اليد اليسرى فى نهاية الذيل وتجر السكينة باليد اليمنى بين اللحم والجلد فيسهل سلخ الجلد .

طرق طهى السمك

تتبع جميع قواعد الطهى المختلفة التى اتبعت فى طهى اللحوم مع فروق يسيرة . (ص٢٢ — ٣١) .

أولا — سلق السمك

١ — من المستحسن عند سلق السمك أن يستعمل وعاء السمك المجهز بمصفاة حتى يمكن أن يرفع بها السمك بسهولة تامة دون أن ينكسر ، وإذا لم يتيسر وجود هذا الوعاء يمكن يربط السمك فى قطعة من الشاش ويوضع على طبق فى أسفل الوعاء كى يمكن رفعه بالطبق دفعة واحدة دون أن ينكسر .



وعاء سلق السمك

٢ — يوضع السمك فى أقل كمية من الماء تكفى لتغطيته . وتكون المياه ساخنة فقط

٣ — يضاف إلى الماء ملح وخل أو عصير الليمون ليساعد على بياض لونه وتماسك أجزاء جسمه (ملعقة خل أبيض أو ليمونة . ½ ملعقة ملح إلى لتر ماء) .

٤ — ترفع حرارة الماء لدرجة الغليان . ثم تهدأ الحرارة ويتمم النضج حتى لايكون عرضه للكسر . والمدة المقررة ٦ : ١٠ دقائق لكل ½ كيلو . ومن ٦ : ١٠ دقائق زيارة .

٥ — يرفع عن النار ويصفى السمك من الماء .

٦ — يستعمل على حسب الصنف أو يقدم مع شرائح الليمون والمقدونس أوالصلصة

ملحوظة .

١ — يمكن تمليح السمك بالليمون والفلفل ثم لفه فى ورق مدهون وسلقه . وهذه الطريقة تمنع تسرب المواد الغذائية فى الماء بكمية كبيرة

٢ — لا يسلق السمك المنزوع جلده . بل يبقى الجلد وتنزع العينان .

٣ — يعرف نضج السمك بانفصال العظم من اللحم بسهولة وبتمزق الجلد .

٤ — تختلف المدة المقررة للسلق على حسب حجم السمك .

أنواع السمك الصالحة عادة للسلق : الشال . القرموط . اللبيس . قشر البياض البورى . البلطى . البياض . القاروس . الوقار . اللوت .

حساء السمك رقم ١ ، رقم٢ ، رقم ٣

ذكرت فى باب الحساء (من صفحة ٦٠ إلى ٦٢)

السمك المسلوق الطازج

الطريقة :

١ — ينظف السمك . وإذا أريد سلقه صحيحا فيترك رأسه وتنزع الأعين ،

٢ — يوزن لتقدير وقت السلق (من٦: ١٠ دقائق لكل نصف كيلو،٦: ١٠دقائق زيادة)

٣ — يسلق فى قدر من الماء يكفى لتغطيته فقط . ويضاف إليه الآتى :

(ا) الملح : بمعدل ملعقة كبيرة لكل لتر ماء .

(ب) الخل أو عصير الليمون : بمعدل ملعقة حلو لكل لتر

(ح) قليل من الحبهان والمصطكى ، بصلة صحيحة .

٤ ـ يوضع السمك فى ماء السلق المعد وهو ساخن ، أى قبل أن يصل لدرجة الغليان ويترك على هذه الدرجة حتى يتم نضجه .

٥ ـ يرفع السمك من الماء ويصفى جيداً بوضعه على قطعة شاش نظيفة .

التقديم :

١ ـ تقدم السمكة صحيحة على مفرش من الورق ويجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة فى القارب الخاص .

٢ ـ تقدم السمكة صحيحة على فوطة مطوية على شكل الطبق وتجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة

٣ ـ ينزع الجلد وتقدم السمكة صحيحة بعد تغطيتها بالصلصة الملائمة وتجميلها بالليمون والمقدونس الخ .

٤ ـ ينزع شوك وجلد الجزل المسلوقة وترص بنظام فى الصحن وتغطى بالصلصة وتجمل بالمقدونس والليمون والجزر المسلوق المقطع أو المخلل .

الصلصات الملائمة للسمك المسلوق

١ ـ الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)
٢ ـ صلصة الأنشوجة (صفحة ٦٧)
٣ ـ صلصة الخردل(المستردة)صفحة٦٩
٤ ـ صلصة المقدونس (صفحة٦٧)
٥ ـ صلصة الجبرى (صفحة٦٩)
٦ ـ الصلصة الإيطالية (صفحة ٧٦)

سلق السمك المملح الجاف (البكلاه)

الطريقة :

١ ـ يقطع السمك جزلا متوسطة ثم يغسل وينقع فى ماء بارد مدة ١٢ : ١٨ ساعة مع تغيير ماء النقع مرة كل ٤ ساعات ، ثم ينظف جيداً من القشر ويشطف .

٢ ـ يغطى بالماء البارد ويرفع على نار هادئة ، ويترك حتى ينضج .

٣ ـ يرفع من الماء ويجفف ويرص فى صحن مناسب ويغطى بالصلصة ، وأحسنها صلصة البيض (صفحة ٦٦) والصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) .

٤ ـ يجمل بالليمون والمقدونس والجزر المسلوق المقطع أو المخلل .

سلق الجمبرى

يختلف سلق الجمبرى عن سلق السمك لأنه يستغنى فيه عن الماء إذ يكفى ماؤه للتسوية إلا فى الأنواع الكبيرة الحجم فقد يضاف إليه قليل جداً من الماء .

الطريقة :

١ ـ يغسل الجمبرى عدة مرات للتخلص من الرمل .

٢ ـ يوضع فى طبقات متبادلة مع البصل المقطع حلقات والكرفس وقليل من الملح والفلفل والكمون والمصطكى والحبهان وعصير الليمون (ويضاف قليل من الماء للجمبرى الكبير الحجم) .

٣ ـ يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج مع ملاحظة تقليبه آنا فآنا .

٤ ـ يرفع الإناء بعيداً عن النار ويهز ما بداخله .

٥ ـ يقدم كما هو (بدون تقشير) ومعه الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) أو يقشر ويقدم على حسب الرغبة .

سلق أبو جلامبو

المقادير : عدد ١٢ أبو جلامبو . بصلة . كرب ماء . ملح وفلفل . ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة : يوضع أبو جلامبو مع باقى المقادير ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج .

سلاطة أبو جلامبو

المقادير :

عدد ٣ أبو جلامبو
عدد ٢ ملعقة كبيرة من خل
عدد ٢ بيضة مسلوق جامداً
عدد ٢ ملعقة كبيرة من زيت سلاطة
ملح وفلفل أبيض
قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

١ - ينزع اللحم من أبو جلامبو مع الاحتفاظ بالصدفة سليمة .
٢ - تنظف الصدفة جيداً بمسحها بخرقة نظيفة .
٣ - يخلط اللحم بالزيت والخل ويتبل بالملح والفلفل .
٤ - تملأ الصدفة بالخليط المتبل ثم تجمل بالليمون والمقدونس وبياض البيض المفر والمح المنخول . يرص على صحن مفروش بسلطة الخضر (خس وطماطم) .

صيادية السمك

المقادير :

لكل ½ كيلو سمك	بصلة كبيرة مفرية ناعماً	٢ فنجان كبير من الماء
فنجان كبير من أرز	٢ملعقة كبيرةزيتسيرجأوفرنساوى	ملح ـ فلفل

الطريقة:

١ - يقلى البصل المفرى فى الزيت حتى يغمق لونه . ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار ويسحق البصل جيدا . يضاف الماء والملح والفلفل ويترك على النار حتى يغلى .
٢ - يضاف إليه السمك ويترك حتى ينضج فينزع ويصفى السائل لعمل الأرز .
ملحوظة : إذا أريد عمل حساء السمك الأدكن مع الصيادية يزيد مقدار الماء بحيث يكون لترا ، وينزع السمك وجزء من السائل للحساء . ويترك مقدار فنجانين من السائل لعمل الأرز .
٣ - يضاف الأرز النظيف المغسول إلى السائل ويترك على النار الهادئة إلى أن ينضج

التقديم : ١ - يغرف الأرز فى الصحن ، ويرص حوله السمك المسلوق ويجمل بالليمون والمقدونس .
٢ يغرف الأرز فى الصحن ويجمل بقليل من السمك المسلوق المفصص والليمون والمقدونس ،ويقدم باقى السمك فى صحن آخر بعد تجميلة بالليمون والمقدونس
٤ - يوضع الأرز فى قالب ساذج على هيئة طبقات متبادلة من السمك المسلوق المفصص ثم يقلب القالب ويجمل بالليمون والمقدونس وبقية السمك .

صيادية الجمبرى النيء

يستبدل بالسمك الجمبرى ، وتعمل كالآتى :

١ ـ تجهز البصلة كالسابق وتسحق ثم يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى .

٢ ـ يقشر الجمبرى النيء ويضاف للماء ويترك حتى ينضج نصف نضج .

٣ ـ يضاف الأرز المغسول ويقلب الجميع قليلا ويترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج .

٤ ـ يغرف فى أطباق ويجمل بحلقات الليمون الرفيعة والمقدونس ووحدات الجمبرى الناضج المقشور ، أو يوضع فى قالب ويكبس قليلا ثم يقلب ويجمل .

صيادية الجمبرى الناضج

تعمل كصيادية الجمبرى النيء باستعمال الجمبرى الناضج المقشر .

طرق إضافية :

٢ ـ يضاف للأرز قبل تمام نضجه ويقلب معه حتى يتوزع .

٢ ـ يضاف للأرز فى أثناء الغرف كالآتى :

(ا) تغرف الصيادية فى أطباق وتجمل بوحدات الجمبرى على حسب الذوق .

(ب) يغرف الأرز فى قالب ساذج على هيئة طبقات متبادلة مع الجمبرى بحيث تكون الطبقة الأولى للقالب من الجمبرى حتى تكون شكلا زخرفيا عند قلب الأرز .

سمك المايونيز

المقادير الأساسية :

كيلو سمك مسلوق (ص ٢٠٨)	ملح وفلفل أبيض
من ١-١½ كوب صلصة مايونيز (ص٨٥)	ملعقة كبيرة عصير ليمون

للتجميل : جمبرى مسلوق مقشور . بيض مسلوق جامد . خس سلاطة . طماطم صغيرة الحجم (صحيحة أو مقورة ومحشوة بالصلصة والسمك المفرى) . مخللات مختلفة كالخيار والجزر والزيتون المحشو الخ .

الطريقة :

١ - يسلق السمك كالسابق (صفحة ٢٠٨) إلا أنه يضاف لماءالسلق كمية من الكرفس علاوة على المقادير المضافة .
٢ - يرفع السمك من ماء السلق ويصفى من الماء وينزع منه الجلد والشوك وهو ساخن مع حفظ الذنب والرأس صحيحة .
٣ - يترك جسم السمك سليما كما هو أو يفرى بشوكة، وتفضل الطريقة الأخيرة لخلوها تماماً من الشوك الرفيع .
٤ - يتبل اللحم المفرى بالملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من الصلصة والبيض .
٥ - يوضع السمك المهروس فى صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع لها الرأس والذنب وتغطى بالصلصة . وتجمل على حسب الذوق بالمخللات والخس والطماطم والجمبرى والبيض الخ .

جزلة السمك بالمايونيز

الطريقة : كالسابقة ، إلا أن السمك يعمل على هيئة جزلة كبيرة ، ويستغنى حيئذ عن الرأس والذنب - تغطى الجزلة بطبقة سميكة نوعاً من الصلصة وتجمل على حسب الذوق .

محارات السمك بالمايونيز

يجهز السمك كسابق إلا أنه يخلط بكمية كبيرة نوعاً من الصلصة .

طريقة التقديم : يقدم السمك بطريقتين :

١ - يوضع السمك المعد فى محارات خاصة بشكل هرمى غير منتظم(منكش) وتجمل.
٢ - يوضع السمك فى المحارات متساوى السطح ثم يغطى بطبقة من صلصة المايونيز بشرط أن تكون قطع التجميل صغيرة ورفيعة لتلائم حجم المحارة .

ملحوظة : يقدم لكل شخص محارة .

كامخ (سلطة) السمك (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو سمك مسلوق مقطع خال من الشوك والجلد (صفحة ٢٠٨)	بيضتان مسلوقتان جامداً ومقطعتان حلقات	أو ½ فنجان من الشيكوريا أو الجرجير أو الطماطم
½ فنجان خس سلاطة مقطع رفيعاً	½ فنجان كرفس أبيض مقطع رفيعاً	كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)
		ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة : يوضع السمك والخضر المجهزة فى طبقات متبادلة ، ملاحظة وضع قليل من الصلصة بين كل طبقة وأخرى . يغطى السطح بالصلصة ويجمل بحلقات البيض المسلوق .

كامخ (سلطة) السمك (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو سمك مسلوق خال من الشوك والجلد	خس سلاطه وجرجير	
صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) أو إنجليزية	ملح ـ فلفل	يتبل بها السمك
(صفحة ٨٥) أو فرنسية (صفحة ٨٨)	قليل من عصير الليمون	

للتجميل :

خيار مخلل رفيع	قليل من الزيتون الأسود المنزوع النوى
جمبرى مقشور مسلوق	« « البنجر المسلوق المملح المقطع حلقات

الطريقة : كسلطة السمك رقم ١ باستعمال صلصة المايونيز أو الصلصة المختارة (إنجليزية . فرنسية) تجمل السلطة بالخيار والجمبرى والزيتون والبنجر على حسب الذوق .

سمك الطراطور

المقادير:

كيلو سمك	ملح ـ فلفل أبيض	يتبل بها السمك
مقدار من صلصة الطراطور (صفحة ٩٧)	ملعقة كبيرة من عصير الليمون	بعد النضج

للتجميل :

خيار مخلل رفيع جداً	دوائر أو أنصاف دوائر من الليمون المقطع رفيعاً
جزر أفرنجى مخلل مقطع	قليل من أوراق المقدونس

الطريقة

١ - ينظف السمك ويسلق وينزع الجلد والشوك مع الاحتفاظ بالرأس والذيل صحيحاً (كما فى المايونيز)، وقد ينظف السمك ويطهى فى الفرن مع قليل من الزيت .
٢ - يفرى اللحم للتخليص من الشوك ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
٣ - يوضع نصف مقدار السمك المتبل فى صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع على سطحها طبقة من صلصة الطراطور ، ثم يوضع الرأس والذيل .
٤ - تغطى طبقة الصلصة بباقى السمك ويساوى سطحها تماما بحيث تكون سمكة ممتلئة متساوية السطح تغطى السمكة بالصلصة الباقية تجمل بالخيار والليمون والجزر .

جمبرى بالمايونيز

المقادير :

كيلو جمبرى مسلوق (صفحة ٢١٠)	ملح، فلفل، عصير ليمون (يتبل بها الجمبرى)
كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)	بيض مسلوق وخيار مخلل رفيع (للتجميل)

الطريقة :

١ - ينظف الجمبرى ويسلق بالطريقة المعروفة ثم يقشر ويجفف ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون يرص فى سلطانية بلورية رصا هندسيا ثم يغطى بصلصة المايونيز
٢ - يزركش السطح بالبيض المسلوق والخيار المخلل ووحدات الجمبرى زركشة بسيطة

طماطم محشو بالجمبرى

المقادير :

عدد ١٠ : ١٥ من الطماطم المتوسطة الجامدة المستديرة	كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)
½ كيلو جمبرى مسلوق مقشور ومملح (ص ٢١٠)	عدد ١٠ : ١٥ من ورق خس السلاطة المتوسط الحجم

الطريقة :

١ — تفرغ الطماطم من القلب ثم تملح وهى صحيحة وتنكس وتترك لتصفية مائها
٢ — تحشى بالجمبرى المقشر المسلوق المملح ويغطى الجمبرى بصلصة المايونيز .
٣ — يغسل ورق خس السلاطة ويجفف ويترك صحيحاً ثم يرص جنباً لجنب حول الصحن المعد بحيث تتكون منه فرشة ، ويجب أن تكون حافتها متساوية مع حافة الصحن .
٤ — ترص الطماطم المحشوة على الفرشة بنظام وقد تجمل بقليل من المقدونس

طماطم محشو بالسمك

المقادير :

¼ كيلو سمك مسلوق مفرى (ص٢٠٨)	ملح وفلفل أبيض
٣ ملاعق كبيرة صلصة مايونيز (ص ٨٥)	قليل من الخيار المخلل المفرى غليظا
عدد ٥ طماطم متوسطة جامدة مستديرة	مقدونس

الطريقة :

١ — تقطع الطماطم نصفين وتقور ثم تملح وتنكس وتترك لتصفية مائها .
٢ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض عدا المقدونس وتتبل .
٣ — تملأ الطماطم بالخلطة بحيث تكون مرتفعة وتزخرف بأوراق المقدونس وتعمل لها يد بعروق المقدونس الغليظة نوعاً بحيث تمثل شكل السلة .

ثانياً — التسبيك

تتبع الطريقة المتبعة فى تسبيك اللحوم ، وتصلح عادة للأسماك ذات الأنسجة الغليظة أو على حسب الصنف المراد طهيه .

أنواع السمك الصالحة للتسبيك : الشال القرموط ؛ اللبيس ، قشر البياض ، البياض ، البلطى ، الأنوم ، القاروص ، المياس ، اللوت ، البورى .

السمك المسبك الأبيض (على الطريقة الشرقية)

المقادير :

لكل ½ كيلو سمك	٢ كوب ماء
مصطكى وحبهان	ملعقة كبيرة من الدقيق
ملح وفلفل أبيض	عدد ٢ ملعقة زيت أو ملعقة كبيرة من السمن

الطريقة :

١ — ينظف السمك ويقطع جزلا ـ يستحسن استعمال الرءوس والذيل لهذه الطريقة وبعض الجزل .

٢ — يقدح السمن أو الزيت وتوضع به وحدات المصطكى والحبهان ثم يشوح السمك فيه ويرفع . ويقلب الدقيق فى الزيت أو السمن المتخلف بحيث يحمر لونه .

٣ — يضاف الماء تدريجاً مع التقليب المستمر .

٤ — تتبل الصلصة وتترك لتغلى ثم يضاف إليها السمك المشوح ويغطى الأناء وتترك على نار هادئة حتى ينضج السمك . يضاف عصير الليمون ويعاد تتبيلها وتغرف ساخنة .

٥ — تجمل بالليمون والمقدونس .

السمك المسبك (على الطريقة الأفرنجية)

المقادير :

½ كيلو سمك	ملح وفلفل أبيض	عدد ٢ ملعقة كبيرة كريمة
ملعقة سمن ـ ملعقة دقيق	ملء كوب خلاصة أو لبن	ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ — ينظف السمك ويغسل ويجفف جيداً .

٢ — يسيح نصف مقدار السمن ويشوح فيه السمك بشرط ألا يحمر لونه .

٣ — يضاف إليه الخلاصة أو اللبن ، ثم يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة حتى ينضج

(حوالى ½ ساعة) ينشل السمك ويوضع فى صحن دافىء ويكيل البهريز المتخلف من طهى السمك ويكمل باللبن إلى مقدار كوب .

٤ — يسيح باقى السمن ويقلب فيه الدقيق ، ثم يصب عليه البهريز (الذى نضج فيه السمك المكمل باللبن) تدريجاً مع التقليب الجيد .

٥ — تغلى الصلصة مدة ٣ دقائق ، ثم تنزع من على النار وتترك لتبرد قليلا ثم يضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً ويعاد تتبيلها .

٦ — تصفى ويغطى بها السمك ويجمل بالليمون والمقدونس .

السمك المطهى فى اللبن

المقادير :

½ كيلو سمك	ملح ـ فلفل
كوب لبن ، ملعقة حلو دقيق	ملعقة حلو مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يسخن اللبن ويضاف إليه السمك المنزوع شوكه وجلده ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج (من ½-¾ ساعة) مع ملاحظة تغطية الإناء . وينشل ويرص فى صحن .

٢ — يمزج الدقيق بقليل من اللبن ثم يضاف اللبن الذى طهى فيه السمك ، ويقلب جيداً ويعاد على النار حتى يغلى مدة ثلاثة دقائق .

صينية السمك بالبطاطس رقم (١)

الطريقة :

كيلو سمك	¼ رأس ثوم ، إذ أريد
من ١ - ١½ كيلو بطاطس	ملح ـ فلفل ـ بهار
½ كيلو بصل -½ كيلو طماطم	قطع من الكرفس الأبيض
½ كوب زيت فرنساوى	١½ كوب ماء ـ عصير ليمون

الطريقة :

١ — ينظف السمك ويملح بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك صحيحاً وقد يقطع جزلا ، يقشر البطاطس ويقطع حلقات متوسطة السمك .

٢ — يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ويدعك بالملح والفلفل والبهار .

٣ — يقطع الطماطم حلقات متوسطة أو يصفى نصفها ويقطع النصف الآخر .

٤ — تخلط جميع الخضر بعضها ببعض وتتبل ثانياً وترص فى الصينية أو الطاجن وبوسطها السمك .

٥ — ترص الطماطم المقطعة حلقات على الوجه ويضاف الماء والزيت ، ويغطى الإناء ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يقرب نضجها فيرجع الغطاء ليحمر الوجه .

٦ — يوضع حول الطاجن أو الصينية ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدبوس .

٧ — يقدم على المائدة فى صحن أكبر حجما من الطاجن .

صينية السمك بالبطاطس (رقم ٢)

المقادير :

كيلو سمك	ملح ـ فلفل ـ بهار	٢ ملعقتا سمن
من ١ ـ ١½ كيلو بطاطس	¼ كيلو عصاج ـ ملعقة صنوبر	١½ كوب ماء
¼ رأس ثوم ، إذا أريد	½ كيلو بصل ، ½ ك طماطم	

الطريقة :

١ — ينظف السمك ويتبل ويترك صحيحاً ويحشى بالعصاج والصنوبر (صفحة ١٤٩)

٢ — تجهز الخضر وتتبل كالسابق وترص فى الصينية . ويضاف الماء والسمك وبوسطها السمك المحشو بالعصاج ، تزج فى فرن متوسط الحرارة وتتمم كالسابق .

صينية السمك بالطماطم

المقادير :

½ كيلو سمك	ملح ـ فلفل ـ ليمون	ملعقتان كبيرتان من
¼ رأس ثوم	حزمة كرفس ـ مقدونس	زيت فرنساوى
٢ بصلة	¼ كيلو طماطم	

الطريقة :

١ — يقطع البصل حلقات رفيعة ويدعك بالملح والفلفل .
٢ — يضاف إليه الثوم المقطع أو المفرى رفيعاً ، كذا الكرفس المخروط والمقدونس والليمون وجزء من الطاطم المقطعة حلقات .
٣ — يوضع نصف الخليط فى الصينية أو الطاجن ثم السمك المتبل ثم النصف الباقى
٤ — توضع كمية الطماطم الباقية على الوجه وترش الصينية بالزيت الفرنساوى ويضاف إليها قليل من الماء .
٥ — تغطى الصينية أو الطاجن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ، ثم يرفع الغطاء وتترك قليلا لتحمر طبقة الطماطم السطحية .

كزبرية السمك

المقادير :

½ كيلو سمك	ملعقة حلو كزبرة ناعمة	ملح وفلفل
ملعقتان زيت سيرج أو فرنساوى	½ كيلو بصل	قليل من الماء
½ رأس ثوم مدقوق ناعماً	¼ كيلو طماطم	

الطريقة :

١ — يحمر السمك المجهز نصف تحمير فى الزيت ويرفع .
٢ — يحمر البصل المفرى غليظاً فى زيت للتحمير ثم الكزبرة والثوم .
٣ — تضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج ثم يضاف إليها قليل من الماء .
٤ — يوضع السمك ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج السمك ثم يغرف ويقدم ، أو :
٥ — توضع نصف كمية الخلطة فى الطاجن ثم السمك المشوح ، وأخيراً توضع الكمية الباقية ، يغطى الطاجن ويزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك إلى أن ينضج .
٦ — يرفع الغطاء قبل تمام النضج ليحمر الوجه .

كونية السمك

المقادير :

½ كيلو سمك	¼ رأس ثوم
ملعقة شاى من كمون مدقوق ناعماً	٢ـ٣ ملاعق كبيرة من زيت فرنساوى
طماطمه (وقد يستغنى عنها)	½ كوب ماء ـ ملح وفلفل

الطريقة :

١ — يقدح الزيت ويضاف إليه الثوم المدقوق ناعماً والمخلوط بالكمون ويقلب جيداً حتى يصفر . يضاف إليه عصير الطماطم فى حالة استعماله وتترك حتى تنضج .

٢ — يضاف الماء ويترك حتى يغلى ، فيضاف إليه السمك المعد وتترك على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى ينضج ثم يغرف . أو يوضع فى طاجن ، ويغطى ويزج فى الفرن ويترك حتى ينضج السمك ويقدم للأكل بالطاجن .

سمك بالكارى

المقادير :

مقدار من صلصة الكارى (صفحة ٧٨)	كوب أرز
١ كيلو سمك خال من الشوك والجلد	ليمونة ومقدونس

الطريقة :

١ — ينظف السمك وينزع الجلد والشوك ويقطع جزلا صغيرة .

٢ — تعمل صلصة الكارى (صفحة ٧٨) ثم يضاف السمك إلى الصلصة . ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة جداً حتى ينضج السمك .

٣ — يسلق الأرز (صفحة ٢٩١) ويوضع حول الطبق مع تجويف فى الوسط .

٤ — يوضع السمك بالكارى فى التجويف، يجمل الطبق بالليمون والمقدونس .

أبو جلامبو بالكارى

المقادير :

٣ : ٤ من أبو جلامبو الناضج (ص ٢١٠)	كوب صلصة بالكارى (صفحة ٧٨)
ذرة من (المستردة) الخردل	ملح وفلفل

الطريقة :

١ — ينزع اللحم ويقطع قطعا صغيرة نوعا وتتبل بالملح والفلفل والخردل (المستردة)
٢ — تعمل صلصة الكارى وتغلى ثم توضع بها قطع اللحم ويعاد تسخينها .
٣ — يغرف وحوله الأرز المسلوق كالسابق ويجمل بالليمون والمقدونس .

جمبرى بالكارى

مثل أبو جلامبو بالكارى ، غير أن الجمبرى يسلق ويقشر (ص ٢١٠)

طاجن جزل السمك

المقادير :

كيلو سمك	عدد ٤ جزرات أفرنجية	ملعقة كبيرة من عصير ليمون
كوب زيت	مقطعة مكعبات	قليل من البطاطس المسلوق
٢ كوب ماء	٤ بصلة مقطعة حلقات رفيعة	الصغير ـ ملح وفلفل

الطريقة :

١ — يحمر البصل قليلا فى الزيت ثم يضاف إليه الجزر ويقلب به جيداً .
٢ — يضاف الماء وتغطى الخضر وتترك حتى قرب النضج .
٣ — توضع الخضر وجزل السمك وعصير الليمون فى طاجن أو صينية وتتبل بالملح والفلفل . يزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج السمك .
٤ — يغرف فى صحن مستطيل ويرص حوله البطاطس الصغير المسلوق .

سمك على الطريقة الفرنسية

المقادير

½ كيلو سمك موسى
ملعقة كبيرة من عصير ليمون
قليل من الخيار المخلل المفرى غليظاً
ليمون ومقدونس للتجميل

للصلصة:
ملعقة حلو من دقيق
ملعقة حلو سمن
كوب ماء أو خلاصة السمك
(صفحة ٣٤)

الطريقة :

١ — ينظف السمك وينزع شوكه وجلده ثم يوضع فى صينية مدهونة بالسمن .
٢ — يصب عليه عصير الليمون والماء ويغطى السمك بورقة مدهونة .
٣ — ترفع الصينية على النار حتى يغلى السائل ثم تزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ، أى حتى ينضج السمك . ينشل السمك ويرص فى صحن .
٤ — تعمل صلصة بيضاء من الخلاصة المتخلفة والدقيق والسمن (كما فى صفحة ٦٤) ويضاف إليها قليل من الخيار المخلل المفرى غليظاً .
٥ — يغطى السمك بهذه الصلصة ويجمل بالليمون والمقدونس والخيار .

ترلى السمك

المقادير :

½ - ¾ كيلو سمك
½ كيلو طماطم
½ كوب زيت فرنساوى

كوب خلاصة أو ماء
بصلة مفرية - قليل من
الثوم المفرى

ملح - فلفل
كيلو خضر منوعة (بسلة، بطاطس. جزر أفرنكى)

الطريقة :

١ — يحمر السمك فى الزيت ثم يرفع ويحمر البصل المفرى ثم الثوم المفرى .
٢ — تضاف الطماطم المقشورة المقطعه وتقلب قليلا على النار .
٣ — يصب الماء أو الخلاصة وتترك على النار حتى تغلى ، ثم تضاف إليها الخضر

المجهزة حتى يتم نضجها يرص السمك فى صينية ويغطى بالخلطة السابقة .

٤ — وتزج الصينية فى فرن حار نوعاً مدة ١٠ دقائق حتى ينضج السمك .

٥ يغرف السمك والخلطة بنظام ويجمل بالليمون والمقدونس .

طاجن السمك بالفريك

½ كيلو سمك كوب فريك	⅓ كوب زيت سيرج أو فرنساوى
بصلة مفرية ، ملح فلفل	من ١½ : ٢ كوب خلاصة سمك أو ماء

الطريقة :

١ — يجهز السمك ويقطع جزلا وينزع الشوك .

٢ — يقدح الزيت ويشوح فيه السمك المقلى بالدقيق ويرفع منه .

٣ — يعمل بهريز من الشوك (صفحة ٣٤)

٤ — تحمر البصلة فى الزيت ، ثم يضاف إليها الفريك المغسول ويقلب حتى يحمر يضاف السائل للفريك ويتبل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج .

٥ — يوضع نصف الفريك فى الطاجن ثم يلق الفريك .

٦ — برش على الوجه قليل من الزيت المقدوح، ويزج الطاجن فى الفرن حتى يتم النضج

٧ — يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف وتثبت بدبوس .

٨ — يقدم الطاجن للمائدة على صحن أوسع منه .

ثالثا — التحمير

قلى السمك

هذه الطريقة من أشهر طرق طهى السمك وأحبها للإنسان ، ولقلى السمك يتبع الآتى :

٢ — يتبل بالملح والفلفل وقليل من عصير الليمون أو بالملح والكمون والثوم كما فى السمك المقلى بالدقيق ويغطى بأحد الأغلفة الآتية :

(أ) الدقيق المتبل بالملح، وفى هذه الحالة يقلى السمك بالطريقة البسيطة .
(ب) بالبيض والبقساط، ويجب أولا فى هذه الطريقة غمس السمك فى الدقيق المتبل
(حـ) بالنقيطة الفرنسية (د) بالعجين : الدقيق والماء
ويلاحظ فى استعمال الثلاثة الأغلفة الأخيرة أن يكون السمك منزوع الشوك أو الشوك والجلد .

٤ — يتبع فى قلى السمك الطريقة المتبعة فى اللحم .
٥ — يقدم ساخناً أو بارداً ويجمل بالليمون والمقدونس .

أنواع السمك الصالح للقلى : البياض ، اللبيس ، قشر البياض ، الثعبان ، البسارية ، البلطى ، القاروص ، المياس . المرجان ، الأنوم ، الشال ، البربونى ، البورى .

سمك مقلى بالدقيق

المقادير : سمك مجهز ومقطع ، زيت للتحمير ، مقدونس للتجميل ، ملح ، كمون ، ثوم ليمون ، دقيق .

الطريقة :

١ — يجهز السمك ويترك صحيحا إن كان من النوع الصغير ، أو يقطع على حسب الرغبة و يملح خفيفا .
٢ — يدق الكمون والثوم والملح ويتبل به السمك ثم يعصر عليه الليمون ويترك قليلا
٣ — يغطى السمك خفيفا بالدقيق ويقلى فى الزيت المقدوح .
٤ — يرفع السمك ويصفى على ورقة .
٥ — يرص فى الصحن ويجمل بالليمون والمقدونس ويقدم ساخنا أو بارداً .

سمك موسى المقلى

الطريقة : يجهز السمك ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون مدة ½ ساعة يغطى بالدقيق كالسابق ويحمر فى الزيت تحميراً بسيطاً ويرفع على ورقة لتمتص الزيت

ملحوظة : قد تتبل أنواع عدة من السمك (خلاف سمك موسى) باستعمال جوزة الطيب بدلا من الثوم الكمون .

سمك مقلى بالدقيق والماء

المقادير :

لكل ½ كيلو سمك (ينزع جلده وشوكه)	ملعقتان كبيرتان دقيق
ملح وفلفل وعصير الليمون	ماء حوالى ½ كوب

الطريقة :

١ ـ يجهز السمك وينزع جلده وشوكه ، ثم يقطع على حسب الرغبة ، وقد يقطع جزلا ، ويترك الجلد وينزع ما أمكن من الشوك .

٢ ـ يمزج الدقيق بالملح والفلفل ويضاف إليه مقدار من الماء يكفى لتكوين مزيج غليظ نوعا يغطى ظهر المعلقة ، ويجب أن يكون هذا المزيج ناعماً جداً .

٣ ـ يغمس السمك فى خليط الدقيق والماء ويحمر إما فى الزيت أو السمن المقدوح ، ويفضل أن يكون التحمير غزيراً .

٤ ـ يصفى السمك على ورقة ويرص فى الصحن ويجمل بالليمون والمقدونس .

سمك مقلى بالنقيطة الرخيصة

المقادير : لكل ½ كيلو سمك ، مقدار من النقيطة الرخيصة (ص ٤٠٦) صلصة طماطم (ص ٩٨)

الطريقة :

١ ـ ينظف السمك وينزع عظمه وجلده ويقطع شرائح متوسطة .

٢ ـ يتبل السمك مدة ساعة فى الآتى :

ملء ملعقة كبيرة من زيت زيتون ، ملعقة شاى من عصير الليمون ، ملعقة شاى من مقدونس مفرى ، ملعقة شاى من خل . ملح وفلفل أبيض .

٣ ـ ترفع القطع وتجفف وتتبل بقليل من الدقيق ، تغطى القطعة بالنقيطة المعدة وتحمر تحميراً غزيراً فى الزيت المقدوح ثم ترفع القطع على ورقة لتمتص الزيت .

٤ ـ يرص السمك فى الصحن ويجمل بالمقدونس والليمون وتقدم معه صلصة الطماطم

سمك مقلى بالنقيطة الراقية

المقادير : لكل ½ كيلو سمك ، مقدار من النقيطة الراقية (ص ٤٠٦) .

الطريقة :

١ — يجهز السمك كالسابق ويتبل فى خليط الزيت والخل والليمون والمقدونس مدة ساعة ثم ترفع القطع وتجفف وتتبل فى قليل من الدقيق .

٢ — تغطى القطع بالنقيطة الراقية بدلا من الرخيصة وتحمر كالسابق .

٣ — يرص السمك فى الصحن ويجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معه صلصة الطماطم

سمك مقلى بالبيض والبقسماط

المقادير :

½ كيلو سمك منزوع جلده وشوكه ومقطع قطعاً منتظمة متساوية	ملح — فلفل — جوزة الطيب عصير ليمون
فتات خبز ناعم جاف فاتح اللون	بيضتان — زيت أو سمن

الطريقة :

١ - يجفف السمك المعد المتبل فى الملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون

٢ — يرب البيض قليلا حتى يمتزج المح (الصفار) بالبياض .

٣ — تغمر قطع السمك المعد فى البيض وترفع منه باحتراس وتتبل فى فتات الخبز الناعم ويضغط عليها بسكين حتى يعلق الفتات تماما بجميع السطح .

٤ — يقلى السمك فى الزيت أو السمن الغزير المقدوح ، ويستعان على ذلك باستعمال سلة القلى الخاصة ، تهدأ النار بعد دقيقتين من وضع السمك حتى لا يحمر لونه قبل تمام نضجه .

٥ — يرفع من السمن أو الزيت وتهز السلة ويوضع السمك على ورقة لتمتص المادة الدهنية . يرص فى الصحن ويجمل بالليمون والمقدونس .

ملاحظة : يمكن تحمير السمك بالبيض والبقساط تحميراً بسيطاً ، إلا أنه يفضل التحمير الغزير .

سمك بكلاه مقلى

الطريقة :

١ — يقطع السمك وينقع مدة ١٢ - ١٨ ساعة مع تغيير المياه .
٢ — ينظف من قشرة جيداً و يشطف ويقطع قطعاً مناسبة .
٣ — يتبل فى الكمون والثوم والليمون مدة ½ ساعة ، أو يتبل فى جوزة الطيب.
٤ — يتبل فى الدقيق ويقلى فى الزيت المقدوح .
٥ — يجمل بالليمون والمقدونس ويقدم مع صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

البساريا المقلية على الطريقة المصرية

الطريقة :

١ - تنظيف البساريا وتتبل على حسب الرغبة .
٢ - تغطى بالدقيق وتجمع كل ثلاث أو أربع وحدات معاً وتلصق مع الذيل .
٣ - تقلى فى الزيت المقدوح تجمل بالليمون والمقدونس .

البساريا المقلية على الطريقة الأفرنجية

المقادير : بساريا . ماء مثلج . دقيق . فلفل أحمر . سمن أو زيت غزير للتحمير

الطريقة :

١ - تنظيف البساريا وتوضع فى إناء به ماء مثلج ويوضع الإناء فى الثلاجة .
٢ - تجفف البساريا بقطعة نسيج .
٣ - ترش قطعة نسيج جافة بكمية من الدقيق وتوضع بها كمية متوسطة من البساريا الجافة ويرش عليها قليل من الدقيق وتجمع أطراف الفوطة وتهز حتى يلتصق الدقيق بالبساريا .

٤ - توضع البساريا حينئذ فى سلة التحمير الخاصة وتهز للتخلص من الدقيق الزائد
٥ - تقلى البساريا فى السمن المقدوح الساخن مدة ٣ — ٤ دقائق مع تحريك السلة فى أثناء القلى .
٦ - ترفع السلة وتوضع البساريا على ورقة لتمتص السمن أو الزيت .
٧ - تتبل بالملح والفلفل وتقدم على مفرش من الورق ومعها الليمون المقطع أرباعا .

سمك مقلى بالخضر

المقادير :

كيلو سمك متوسط الغلظ	ملح — فلفل	½ كيلو بازلاء سوتية
و بطاطس مقطع حلقات	عدد٢طماطم مستديرة كبيرة	جزرة سوتية مقطعة مكعبات

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويقطع جزلا ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون
٢ - يقلى السمك فى الزيت .
٣ - يحمر البطاطس المقطع حلقات . تقشر الطماطم (وذلك بغمسها فى ماء ساخن مدة دقيقة ثم رشها وينزع قشرها) وتقطع حلقات ثم تتبل .
٤ - يرص السمك فى الصحن وتوضع على جزلة السمك قطعة البطاطس وعلى التى تليها حلقة طماطم ، وهكذا بالتبادل .
٥ - توضع الخضر السوتية (البازلاء والجزر) على شكل هرم بواسطةهذه الحلقات
٦ - يجمل الصحن بالمقدونس والليمون المقطع أنصافاً .

كفتة السمك (رقم ١)

المقادير :

¼ كيلو سمك مسلوق مفرى	ملعقة شاى من مقدونس	ملعقة كبيرة زبد سائح
حبة من البطاطس مسلوقة ومهروسة	مفرى — صفار بيضة	ملح ، فلفل، عصير ليمون

كفته السمك (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس	مح (صفار) بيضة
¼ كيلو سمك مسلوق ومفرى	ملعقة شاى مسطحة من مسحوق الخردل
ملعقة زبد	ملح ، فلفل ، قليل من عصير الليمون

كفته السمك (رقم ٣)

½ كيلو سمك مسلوق ومفرى	ملعقة سمن	عصير ليمون ، ملح وفلفل
⅛ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس	ملعقة شاى من مقدونس مفرى	وقليل جداً من الكمون
	صفار بيضة	ملعقة شاى مسطحة من خردل

الطريقة : رقم ١ ، ٢ ، ٣

١ ـ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض جيداً ويضاف الزبد أو السمن السائح وتعجن .
٢ ـ تشكل على هيئة مستديرات وتساوى جيدا وتغطى بالبيض والبقسماط .
٣ ـ تحمر فى السمن أو الزيت المقدوح ثم ترفع منه وتصفى على ورقة .
٤ ـ ترص بنظام فى الصحن وتجمل بالليمون والمقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

كفته السمك بالنقيطة

المقادير : ككفتة السمك رقم ١ (صفحة ٢٢٩) .

الطريقة :

١ ـ تخلط جميع المقادير وتعجن ككفتة السمك .
٢ ـ يبرم الخليط ويقطع قطعا طولها ٣سم ، وتشكل بشكل غطاء (فلين) الزجاجة
٣ ـ تبل القطع المشكلة بقليل من الدقيق ثم تغمس فى النقيطة (ص ٤٠٦) .

٤ ـ تحمر تحميراً غزيراً ثم ترفع من الإناء على ورقة لتمتص الدهن .
٥ ـ تجمل المقدونس والليمون ويقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨)

ضلع السمك الناضج (رقم ١)

½ كيلو سمك ناضج مفرى	ملعقة شاى مسطحة من مقدونس مفرى
½ مقدار صلصة بيضاء غليظة باناذا (صفحة ٦٤)	قليل من عصير الليمون

الطريقة :

١ ـ يضاف السمك المفرى والمقدونس وعصير الليمون للصلصة البيضاء وتعجن جيداً وتتبل بالملح والفلفل .
٢ ـ توضع على شكل مستدير فى طبق مدهون أو مبلل بالماء وتترك حتى تبرد .
٣ ـ تقسم من ٦ : ٨ قطع وتشكل على هيئة (كستليتة) وتوضع فى كل قطعة قطعة مكرونة فى طرفها المدبب . تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً .
٤ ـ تجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

ضلع السمك الناضج (رقم ٢)

مثل مقادير كفتة السمك رقم ١ (ص ٢٢٩) .

الطريقة : يشكل الخليط مثل ضلع السمك الناضج رقم ١ ويكسى بالبيض والبقسماط ويحمر تحميراً غزيراً وتقدم معه صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

ضلع الجمبرى

المقادير :

½ كيلو جمبرى مسلوق مفرى (ص ٢١٠)	عصير ليمون
ملعقة كبيرة كريمة	نصف مقدار صلصة بيضاء غليظة جداً (صفحة ٦٤)

الطريقة :

١ ـ تعمل الصلصة البيضاء . تغلى ثم تبرد ويضاف إليها الكريمة .

٢ ـ يتبل الجمبرى بعصير الليمون والفلفل ويخلط جيداً بالصلصة .
٣ ـ يعمل ويقدم كضلع السمك (صفحة ٢٣١) .

بفتيك السمك

المقادير :

¾ كيلو سمك	ملعقة شاى من مقدونس مفرى	ملح وفلفل
¼ كيلو جمبرى مسلوق ومقشور	فنجان شاى من فتات خبز	٢ ـ ٣ مح (صفار) بيضة

الطريقة :

١ ــ ينظف السمك ويقطع حلقات (جزلا مستديرة) وينزع منها الشوك ، ثم تجفف وتتبل بقليل من الدقيق .
٢ ــ يسحق الجمبرى فى الهاون مع البيض وفتات الخبز والمقدونس المفرى والملح والفلفل
٣ ــ يغطى سطح واحد من جزل السمك بالخليط السابق (خليط الجمبرى) ،ويساوى السطح تماماً ثم تغمس الجزل فى الدقيق من جهتها ، ثم تغطى بالبيض والبقسماط
٤ ــ يحمر تحميراً غزيراً ويقدم مع صلصة الأنشوجة (صفحة ٦٧) أو صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

كفتة الجمــبرى

المقادير :

كيلو جمبرى ـ ملح ـ فلفل	ملعقة شاى من شبت مفرى
ملعقة شاى صغيرة كمون ناعم	٢ـ٣ ملاعق كبيرة أرزاً مدقوقاً ناعماً
ملعقة شاى من مقدونس مفرى	¼ رأس ثوم (إذا أريد)

الطريقة:

١ ـ يغسل الجمبرى جيداً عدة مرات ثم يقشر ويدق حتى يلين بشرط ألا ينعم .
٢ ـ يخلط بالشبت والمقدونس والأرز المدقوق والثوم حتى تكون عجينة متوسطة الليونة
٣ ـ تتبل بالملح والفلفل والكمون وتشكل أصابع ثم تتبل الأصابع بالدقيق .

٤ ـ تحمر فى الزيت ثم تطهى فى مقدار من الدمعة (صفحة ٩٩) .

رابعا ـ للشى

الأنواع الخاصة لهذه الطريقة هى : الشال . اللبيس . قشر البياض . البياض . البلطى . الفاروس . البورى . الدنيس . السردين .

الخالطة :

١ ـ يجهز السمك على حسب نوعه ويجفف جيداً ثم يتبل .
٢ ـ يدهن بمادة دهنية ثم يشوى ، أو يغطى بالدقيق أو بالردة ويشوى .
٣ ـ يقدم ساخنا أو بارداً يجمل بالليمون والمقدونس والزبد بالليمون .
٤ ـ تختلف المدة المقررة باختلاف حجم السمك .

شى السمك على الطريقة الشرقية

الطريقة :

١ ـ ينظف السمك ويجهز ، وبعض الأنواع تشوى بدون تنظيف ، وهذه الطريقة شائعة وخصوصا عند أهل السواحل .
٢ ـ يتبل السمك بالملح والثوم والكمون ، أو يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون وقليل من الزيت ، أو يترك بدون تتبيل .
٣ ـ توضع الصفيحة المعدة للشى على النار حتى تسخن .
٤ ـ يغطى السمك بالردة أو يترك بدون تغطية ، كما فى بعض أنواع السمك كالسردين المشوى ، أو يدهن بالزيت أو السمن قبل الشىء كما فى القراميط .
٥ ـ يشوى السمك ويقلب على الوجهين .
٦ ـ يتبل السمك وهو ساخن أى عقب الشى مباشرة بإحدى الطرق الاتية :
(ا) يرش بالملح كما فى السردين والأسماك الدسمة .
(ب) يتبل فى الماء والملح .
(ح) يتبل فى الخلطة الآتية أو تقدم معه
يسحق الثوم ويضاف إليه الملح والكمون وتمزج المقادير بالخل حتى تتكون صلصة خفيفه نوعا .

٧ - يؤكل السمك بارداً أو ساخناً ويجمل بالليمون والمقدونس .

ملحوظة : المدة المقررة للشي تختلف على حسب حجم السمك أو تخانة قطعه

شي السمك على الطريقة الأفرنجية

الطريقة :

١ - يجهز السمك على حسب نوعه وقد يترك صحيحا أو يقطع قطعا غليظة لا تزيد على ١ ½ بوصة ، تجفف القطع جيداً وتملح .

٢ - تدهن جيداً بسمن أو زيت أو تغطى بالدقيق المتبل (ملعقة كبيرة من دقيق و ½ ملعقة شاى من ملح وقليل من الفلفل) بعد دهنها جيداً بالمادة الدهنية .

٣ - تشوى على الوجهين أو تشوى بعد الدهن مباشرة مدة ٣ دقائق ثم يعاد دهنها ثانيا وتغطى بفتات الخبز ويتمم الشى (ويأخذ حوالى ٥ دقائق) .

٤ - يؤكل السمك ساخنا أو بارداً بعد تجميله بالليمون والمقدونس وتقدم معه الزبد بالليمون والمقدونس الآتى مقاديرها :

ملعقة زبد . ملعقة شاى من مقدونس مفرى . ملعقة شاى عصير ليمون . ملح فلفل أبيض . قليل من الفلفل الأحمر .

٥ - يدعك الزبد وتضاف إليه بقية المقادير وتسطح على طبق وتترك حتى تبرد .

٦ - عند الطلب تقطع مستديرات وتوضع فوق السمك .

خامسا - طهى السمك فى الفرن

وتطبق هذه الطريقة على جميع أنواع السمك تقريباً ، غير أنه لا يستحسن أستعمالها للسمك الزيتى . ولطهى السمك فى الفرن ثلاث طرق :

١ - الطهى البسيط يوضع السمك صحيحا .

٢ - يحشى السمك أولا ثم يغطى بالدقيق ثم البيض والبقسماط ويطهى .

٣ - يتبل السمك ثم يرش على السطح فتات الخبز ويطهى .

قواعد الطهى فى الفرن

١ - ينظف السمك ويجهز ثم يجفف جيداً ويغطى بإحدى الأغطية السابقة فى رقم ٢

ورقم ٣ على حسب الصنف . يوضع فى طبق فرن أو صينية بها مادة دهنية .
٢ — يزج فى فرن متوسط الحرارة ويغطى بالمادة الدهنية آنا فآنا فى أثناء الطهى ، ويصفى من المادة الدهنية قبل تقديمه .
٣ — يغطى السمك الصغير أو الرقيق الأنسجة بورقة مدهونة قبل وضعه فى الفرن وتلف الشرائح على شكل أسطوانة .
٤ ـ المدة المقررة لطهى السمك فى الفرن تختلف بحسب حجم السمك وتكون حوالى ٦ ـ ١٠ دقائق لكل ½ كيلو و٦ ـ ١٠ دقائق زيادة .
٥ ـ يقدم على حدة ويجمل بالليمون والمقدونس أو مع صلصة الأنشوجة (ص ٦٧) وتستعمل أنواع السمك المستعملة فى التسبيك (ص ٢١٦) .

سمك الأمه

المقادير :

سمكة تزن من ١ ـ ١½ كيلو
½ كوب زيت فرنساوى
بصلة مغربية ، ملح ، فلفل ، بهار
ماء ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون
٤ ملاعق كبيرة من زبيب بناتى
٢ ملعقتان كبيرتان من صنوبر

الطريقة :

١ ـ تنظف السمكة وتترك صحيحة سليمة .
٢ ـ تملح بالملح والفلفل وبملء ملعقة من عصير الليمون .
٣ ـ تقلى البصلة فى الزيت حتى تحمر نوعا ، فيضاف إليها الزبيب والصنوبر وتتبل هذه الخلطة بالملح والفلفل والبهار ، وعصير الليمون الباقى .
٤ ـ تحشى السمكة بخلطة الزبيب وتخلط وتوضع فى صينية مع قليل من الزيت وتغطى بورقة مدهونة . تزج فى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج .
٥ ـ يفك الخيط باحتراس وتصفى السمكة من الزيت ، وتوضع فى صحن مستطيل .
٦ ـ تجمل بالليمون والمقدونس وبالجزء المتبقى من خلطة الزبيب .

سمك بالعصاج والصنوبر

المقادير :

سمكة تزن كيلو	ملعقتان كبيرتان من الصنوبر
¼ كيلو عصاج (ص ١٤٩) - توابل	ملعقة حلو من مقدونس مفرى

الطريقة : كالأولى ويستبدل بخلطة الصنوبر خلطة العصاج بالصنوبر والمقدونس .

صينية السمك بالزيت والليمون

الطريقة :

١ — يجهز السمك ويترك صحيحا ويملح بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ، وقد يوضع به قليل من الثوم . يرص فى صينية مدهونة بالزيت ويصب فوقه قليل من الزيت وكمية من عصير الليمون على حسب الذوق وقد يوضع معه بضع وحدات من الفلفل أو خضر الخريف .

٢ — تغطى الصينية بورقة مدهونة وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك (من ١٠ - ١٥ دقيقة) .

صينية السردين بالزيت والليمون

الطريقة : مثل صينية السمك بالزيت والليمون ويستبدل بالسمك السردين .

السمك بالحشو الزائف

المقادير : سمكة تزن ¾ كيلو . مقدار من الحشو الزائف (ص ٨٦١) .

الطريقة :

١ - تنظف السمكة وتترك سليمة صحيحة ثم تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٢ - تحشى السمكة بالحشو الزائف ثم تخلط .

٣ - تتبل السمكة من الخارج بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ثم ترش بقليل من الدقيق وتغطى بطبقة من البيض والبقسماط (فتات الخبز) .

٤ ـ توضع فى صينية بها قليل من السمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة مع ملاحظة تغطيتها بالسمن آنا فآنا (يرفع السمن الذى بالصينية باستعمال ملعقة)
٥ ـ يفك الخيط وتقدم فى صحن بعد تجميلها بالليمون والمقدونس ، وتقدم معها صلصة الأنشوجة (صفحة ٦٧) .

سمك موسى فى الفرن بصلصة الليمون والمقدونس

المقادير : شرائح سمك موسى أو قشر بياض ، عصير ليمون ، ملح ، فلفل ، كوب صلصة الليمون والمقدونس (صفحة ٦٧) .

الطريقة :

١ ـ تتبل شرائح السمك بالفلفل وعصير الليمون .
٢ ـ تلف كل شريحة من الرأس للذيل ، على أن تكون الجهة المنزوع جلدها للداخل ثم تثبت بعصا صغيرة (كالخلة) .
٣ ـ ترص الشرائح الملفوفة فى صينية مدهونة وتغطى بورقة مدهونة .
٤ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة من ١٥ ـ ٢٠ دقيقة .
٥ ـ تغرف فى صحن وتغطى بالصلصة ثم تجمل بالليمون والمقدونس .

سمك بالبطاطس المشوى

المقادير :

عدد ٤ من البطاطس
كوب صلصة الباشميل (صفحة ٧١)
عدد ٤ شرائح سمك موسى أو قشر بياض
ملح ـ فلفل ـ عصير ليمون

⅛ كيلو جمبرى مسلوق ومقشور (صفحة ٢١٠)
٦ ملاعق كبير مسطحة جبنة رومى مبشورة
½ ـ ١ كوب خلاصة أو ماء أو لبن
قليل من البقسماط

الطريقة :

١ ـ يطهى البطاطس فى الفرن بقشرة ، ثم يفود وينزع جزء كبير من لحمه .
٢ ـ يتبل السمك بالليمون والملح والفلفل ، وتلف الشرائح من الرأس للذيل ، على

أن تكون الجهة المنزوع جلدها داخل اللفة . وتثبت كالسابق بالخلة .
- يوضع السمك فى صينية مدهونة ويصب عليه بهريز السمك أو اللبن أو الماء ثم يغطى السمك بورقة مدهونة ، ويزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة
٤ - تملأ البطاطس المقورة بطبقات متبادلة من الصلصة والجبن ، ويوضع أعلى كل واحد قطعة سمك ملفوفة وتجمل بقطعة مقدونس .
٥ - يوضع البطاطس فى صحن مفروش بفوطة مطوية ويقدم ساخنا .

سمك موسى فى الفرن بصلصة المايونيز

المقادير:

كيلو سمك موسى مقطع شرائح	½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)
عصير ليمون - ملح - فلفل	خيار مخلل رفيع - طماطم
عجينة ضلع الجبرى (صفحة ٢٣١)	خيار أخضر (للتجميل)

الطريقة :

١ - تتبل شرائح السمك بعصير الليمون والملح والفلفل .
٢ - تحشى كل شريحة بخليط ضلع السمك وتلف من الرأس للذيل وتثبت .
٣ - توضع فى صينية مدهونة ويصب عليها قليل من الماء أو البهريز أو اللبن .
٤ - تزج فى فرن متوسط الحرارة مع تغطيتها بورق مدهون وتترك حتى ينضج السمك يبرد السمك ويرص على فرشه من الخس .
٥ - يغطى بصلصة المايونيز ويجمل بالخيار المخلل المقطع رفيعاً والطماطم والخيار الأخضر المقطع حلقات بدون تقشير .

قالب السمك

المقادير :

½ كيلو سمك ناضج خال من الشوك	
كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨) ملح - فلفل	تسخن فى وعاء ويملأ بها القالب
½ كيلو بطاطس ناضج مهروس مع (صفار) بيضة	
١ ملعقة كبيرة من لبن - ملح - فلفل	بطاطس بيوريه لكسوة القالب

الطريقة

١ - يدهن قالب غير منقوش بالسمن الدافئ، ثم يكسى بطبقة من البقسماط .
٢ - يبطن هذا القالب (القاع والجدران) بطبقة من البطاطس البيورية تخانتها بوصة ثم يدهن بالبيض المربوب . يزج القالب فى فرن حار مدة ½ ساعة .
٣ - ينزع البطاطس من القالب باحتراس ويوضع على صحن مفروش بورق دنتلا .
٤ - يملأ فراغ قالب البطاطس بخليط السمك والصلصة الساخنة .
٥ - يجمل القالب بالمقدونس والليمون أو بوحدات من البطاطس البيورية .

يودنج السمك

المقادير :

½ كيلو سمك ناضج مهروس	½ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)
¼ كيلو بطاطس ناضج مهروس	ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ — تمزج جميع المقادير بعضها ببعض وتتبل جيدا .
٢ — يدهن قالب غير منقوش بالسمن الدافئ، ثم يرش بالبقسماط .
٣ — يملأ القالب بالخليط ويغطى بالورق المدهون .
٤ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة .
٥ — يقلب من القالب ويصب حوله صلصة الطماطم (ص٩٨) ويجمل بالمقدونس ،

السمك فى الأصداف

المقادير: ½ كيلو سمك ناضج خال من الشوك — كوب صلصة الجبن (صفحة ٦٦) ملح فلفل — بقسماط .

الطريقة :

١ — تدهن المحارات الصدفية بالسمن ، ثم تملأ بطبقات من السمك والصلصة ، على أن تكون الطبقة السطحية من الصلصة .

٢ — يرش السطح بقليل من البقسماط ، ثم توضع قطعة صغيرة من الزبد على كل ،
٣ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .
٤ - تجمل المحارات بالليمون والمقدونس وتقدم على صحن مغطى بفوطة مطوية أو ورق الدنتلا .

سمك فى الفرن بصلصة الطماطم

المقادير :

½ كيلو سمك	نصف مقدار صلصة بيضاء ثخينة (ص ٦٤)
عدد ٢ طماطم مصفاة	ملح - فلفل - قليل من اللون الأحمر

الطريقة :

١ — ينظف السمك ويقطع حلقات سمك ½١ بوصة ثم تتبل بالملح والفلفل .
يرص فى صينية ويوضع على كل حلقة سمك قطعة زبد صغيرة ، ثم يغطى بورقة مدهونة . يزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج .
٣ — تضاف الطماطم المصفاة والسائل المتخلف فى الصينية بعد طهى السمك إلى الصلصة البيضاء .
٥ — يرص السمك فى صحن ويغطى بالصلصة ثم يرش بالمقدونس المفرى .

سمك على الطريقة الإيطالية

المقادير :

½ كيلو سمك ناضج	ملعقة كبيرة زبد
٩ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور	¼ كيلو معكرونة مسلوقة

الطريقة :

١ — ينزع جلد وشوك السمك ويقطع قطعا صغيرة مناسبة ثم يتبل بالملح والفلفل
٢ — يدهن طبق فرن بالسمن دهنا جيـــدا ، ثم يملأ بطبقات متبادلة من السمك والمعكرونة والجبن الرومى .

٣ — يوضع على السطح الزبد المقطع قطعاً صغيرة ويزج فى فرن حار مدة ٢٠ دقيقة.
٤ — تقدم معه صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .

صينية السمك المهروس

المقادير : مثل كفتة السمك (صفحة ٢٣٩) .

الطريقة :

١ — تدهن صينية مستديرة بالسمن الدافىء ، ثم تغطى بطبقة من البقسماط الأبيض .
٢ — توضع العجينة فى الصينية المعدة ويساوى سطحها ويدهن الوجه بالبيض .
٣ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه تقلب وتقدم فى صحن مستدير

سمك موسى بالصلصة

المقادير :

½ كيلو سمك موسى	¼ كيلو بطاطس بيوريه (ص ٢٨٢)
ملح - فلفل - ليمون	¼ كيلو بازلاء بيوريه (ص ٢٦٠)
مقدار من صلصة هولندية رقم ٣ (ص ٨٣)	¼ كيلو جمبرى مسلوق (ص ٢١٠)

الطريقة :

١ — تتبل شرائح السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون .
٢ — يقشر الجمبرى ويفرى ويمزج بقليل من الصلصة الهولندية .
٣ — تبسط شرائح السمك ويوضع عليها طبقة من الجمبرى المعد وتطوى ثلاث طيات
٤ — يوضع السمك المطوى على صينية مدهونة ويصب حوله قليل من الماء ويغطى بورقة مدهونة . يزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة .
٥ — تعمل فرشة من بيوريه البازلاء والبطاطس
٦ — يرفع السمك من الصينية ويصفى جيدا ويرتب على الفرشة السابقة .
٧ — يغطى السمك بالمقدار الباقى من الصلصة الهولندية ويجمل بوردات من بيوريه البطاطس والبازلاء وبعض من الجمبرى المقشر .

سمك بالطحينة (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو سمك . ليمون . خل	½ فنجان شاى طحينة بيضاء	½ فنجان زيت ـ ملح ـ
حوالى ½ كيلو بصل مفرى	عدد ٤ فصوص ثوم مفرى	فلفل أبيض

الطريقة :

١ ـ ينظف السمك ويغسل ويقطع جزلا وينزع شوكه .
٢ ـ يقدح الزيت ويشوح فيه السمك ويرفع .
٣ ـ يحمر البصل المفرى فى الزيت المتخلف حتى يحمر لونه فيرفع من على النار .
٤ ـ تخفق الطحينة بقليل من الماء ويضاف إليها الليمون أو الخل والملح والفلفل .
٥ ـ تضاف الطحينة للبصل المحمر وتقلب معه جيداً وترفع على نار هادئة مدة ٥دقائق
٦ ـ يرص السمك فى صينية أو صحن فرن وتصب فوقه صلصة الطحينة .
٧ ـ يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .
٨ ـ يقدم فى صحنه أو يغرف فى صحن ويجمل بالليمون والمقدونس .

سمك بالطحينة (رقم ٢)

المقادير :

كيلو سمك ، ½ كيلو بصل	ملح ، فلفل ، عصير ليمون	قطعة كرفس ـ قطعة بصل
١½ كوب ماء ، كمون	ملعقتان كبيرتان زيت فرنساوى	حوالى ¼ كيلو طحينة بيضاء

الطريقة :

١ ـ ينظف السمك ويقطع جزلا وينزع الشوك ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون . تعمل خلاصة السمك من عظم السمك وقطعة الكرفس وقطعة البصل والماء وتغلى على النار مدة ١٠ دقائق ثم تصفى .
٢ ـ يقطع البصل حلقات رفيعة جدا ويشوح فى الزيت حتى يصفر لونه فقط ثم يوضع فى صحن فرن أو صينية ويرص فوقه السمك المتبل .
٣ ـ تخفق الطحينة وتخفف بالبهريز وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون أو الخل . تصب على السمك وتوضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضج السمك
٤ ـ يقدم السمك فى الصينية أو يغرف .

سمك بالطحينة (رقم٣)

الطريقة):

½ ك **سمك** بورى أو قاروس	٣ملاعق كبيرة **عصاج** ، ٢ ملعقة صنوبر	ملعقتان كبيرتان زيت
½ **فنجان** شاى متوسط طحينة	**ملعقة** كبيرة خل عنب أبيض	ملح، فلفل، عصير ليمونه
¼ كيلو بصل مفرى ناعم	¼ رأس ثوم صغيرة مفرى	

الطريقة :

تعمل صلصة الطحينة كالآتى :

١ — يقدح الزيت ويحمر فيه البصل المفرى ناعماً حتى يصير لونه وردياً .

٢ — يضاف الخل للبصل ويقلب على النار حتى يمتص البصل مقدار الخل ثم يضاف ½ فنجان شاى ماء ويقلب أيضاً حتى ينضج البصل ويتبل .

٣ — ترفع من على النار وتضاف الطحينة مع التقليب ويضاف إليها مقدار من الماء إذا احتاج الأمر حتى تصير فى سمك سلطة الطحينة .

٤ — يضاف للصلصة : الليمون والملح والفلفل ثم يضاف نصف مقدار العصاج .

٥ — إعداد السمك : تنظف السمكة وتترك صحيحة وتتبل وتحشى بالعصاج والصنوبر المضاف إليه قليل من الصلصة ، توضع السمكة فى الصينية أو فى صحن فرن وتغطى بالصلصة ، تطهى فى فرن متوسط حتى تنضج وتقدم إما فى صحن الفرن الخاص أو تغرف فى صحن ويصب حولها (الصلصة) ، تجمل بالمقدونس وحلقات الليمون .

سادسا — الطهى على البخار

سمك على البخار

الطريقة :

١ — يتبل السمك على حسب الطلب ويوضع فى صحن مدهون ، ويغطى بصحن آخر مدهون .

٢ — يطهى على البخار بين الطبقين مدة ½ ساعة .
٣ — يقدم فى الصحن الذى طهى فيه ويجمل بالليمون والمقدونس .

قالب السمك (رقم ١) Fish Cream

المقادير :

كيلو سمك بياض معد	ملعقة كبيرة زبد سائح	ملح، فلفل أبيض
كوب لبن	بياض بيضة مخفوق	٢ملعقة مسطحه فتات خبز
½ كوب كريمه	قليل من عصير الليمون	مح بيضة

الطريقة :

١ — يضاف فتات الخبز واللبن إلى الزبد وتقلب على نار هادئة حتى يصير الخليط غليظاً
٢ — ينظف السمك ويغسل ثم ينزع الجلد والشوك ويوزن .
٣ — يفرى السمك ناعماً ويضاف إلى الصلصة ثم يدق الجميع فى هاون دقاً جيداً .
٤ — يمرر الخليط خلال منخل سلك نظيف . يتبل الخليط بالملح والفلفل ثم تضاف الكريمة وبياض البيض المخفوق .
٥ — يصب فى القالب المدهون ويغطى بورق مدهون .
٦ — يطهى على البخار مدة ½ أو ¾ ساعة .
٧ — يقلب فى صحن ويجمل بالليمون والمقدونس ويمكن تقديمه مع الصلصة البيضاء

قالب السمك (رقم ٢)

المقادير :

حوالى ½ كيلو لحم سمك بياض	كوب كريمة	ملعقة كبيرة زبد
بيضتان مخفوقتان	½ كوب من خلاصة السمك (صفحة ٣٤)	قليل من عصير الليمون
ملعقة كبيرة دقيق		ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق وخلاصة السمك وتغلى جيداً .

٢ - يفرى لحم السمك ويدق ويمرر خلال منخل سلك ، ثم يخلط بالصلصة وبباقى المقادير ويتبل الجميع بالملح والفلفل وعصير الليمون ويصب فى قالب مدهون .
٣ - يغطى القالب بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة ½ ساعه .
٤ - يقلب من القالب ويغطى بالصلصة البيضاء (ص٦٤) ، أو الباشميل (ص٧١) أو الصلصة البيضاء بالليمون (٦٨)، يجمل القالب بالمقدونس والليمون .

بودنج السمك (رقم١)

المقادير :

حوالى ¼ كيلو سمك ناضج	بيضتان ، ملح ، فلفل أبيض	أو ملعقة كبيرة صلصة
٢ ملعقة كبيرة من فتات خبز	٢ ملعقة كبيرة من صلصة	بيضاء بالليمون والمقدونس
٢ ملعقة كبيرة من زبد سائح	الأنشوجة (٦٨)	(ص٦٨)

الطريقة:

١ - يقطع السمك قطعاً ، تمزج جميع المقادير بعضها ببعض مزجاً جيداً وتتبل .
٢ - توضع فى قالب مدهون ثم تغطى بورقة مدهونة، تطهى على البخار مدة نصف ساعة
٣ - تقلب من القالب على صحن . ثم تغطى بصلصة الأنشوجة أو الصلصة البيضاء بالليمون والمقدونس . يجمل بالليمون والمقدونس .

بودنج السمك (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو سمك ناضج	ملعقة شاى من مقدونس مفرى	بيضتان
٢ ملعقة زبد سائح	كوب صلصة طماطم (للتقديم)	ملعقة حلو روح الأنشوجة
½ كوب لبن	مل ٣٠ ملاعق كبيرة فتات خبز	ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ - يقطع السمك قطعاً صغيرة ثم يخلط بباقى المقادير الجافة .
٢ - يعجن باللبن والبيض والأنشوجة والزبد .

٣ - يدهن القالب بالسمن ويرش بفتات الخبز .

٤ - يصب خليط السمك فى القالب المدهون ويغطى القالب بورقة مدهونة .

٥ - يطهى على البخار مدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة ، ثم يقلب من القالب ويصب حوله قليل من صلصة الطماطم (ص٩٨) ويقدم الباقى فى قالب الصلصة الخاص .

بودنج السمك (رقم ٣)

المقادير :

½ كيلو سمك ناضج مقطع قطعاً صغيرة	فنجان أرز مسلوق	ملح ، فلفل أبيض
عدد ٢ بيضات مخفوقة	قليل من عصير الليمون	كوب لبن
	بيضة مسلوقة جامدة	كوب صلصة طماطم (ص٩٨) للتقديم

الطريقة:

١ - يدهن القالب ويجمل قاعه بالبيض المسلوق .

٢ - تمزج جميع المقادير الجافة بعضها ببعض ثم تعجن بالبيض المخفوق واللبن حتى تصير عجينة متوسطة الليونة .

٣ - تصب فى القالب المعد ويغطى السطح بورقة مدهونة .

٤ - يطهى على البخار مدة ساعة .

٥ - يقلب من القالب ويجمل بالليمون والمقدونس ويصب حوله قليل من صلصة الطماطم .